যোগশাস্ত্রাবলী

প্রথম খণ্ড

[শিবসংহিতা, ঘেরণ্ড-সংহিতা, অষ্টাবক্র-সংহিতা,
যোগিযাজ্ঞবল্ক্যম্, যোগতারাবলী,
যোগরহস্য, ষট্‌চক্রনিরূপণ]

মূল ও বঙ্গানুবাদ সহ

প্রথম সংস্করণ।

প্রকাশক
শ্রীশরচ্চন্দ্র চক্রবর্ত্তী

১৩২৫ সাল

মূল্য একটাকা বার আনা।

প্রকাশক ও স্বত্বাধিকারী
শ্রীশরচ্চন্দ্র চক্রবর্ত্তী

কলিকাতা, ২১ নং নন্দকুমার চৌধুরীর ২য় লেন
"কালিকা-প্রেসে"
শ্রীশরচ্চন্দ্র চক্রবর্ত্তী কর্ত্তৃক মুদ্রিত ও প্রকাশিত

সূচীপত্র।



শিবসংহিতা

বিষয়	পৃষ্ঠা।
মঙ্গলাচরণ	১
গ্রন্থারম্ভ	২
শাস্ত্রসমূহের মতভেদ	২
উক্ত মতাবলম্বিগণের পুনঃ পুনঃ সংসারে পতন ...	৩
নৈয়ায়িক ও বৈশেষিক মতে আত্মনির্ণয় ...	৩
প্রত্যক্ষবাদী ও চার্ব্বাক প্রভৃতির মত ...	৩
বিজ্ঞানবাদ, শূন্যবাদ ও সাংখ্যমত ...	৪
সাংখ্যমতে সেশ্বরনিরীশ্বরবাদ	৪
উক্ত দার্শনিকমতাবলম্বীদিগের পুনঃ পুনঃ সংসারে পতন	৪
যোগশাস্ত্রের প্রাধান্য ...	৫
কর্ম্মকাণ্ড ও জ্ঞানকাণ্ড ...	৫
মায়াপ্রভাবে জগৎসৃষ্টি ...	১৬
পিণ্ডব্রহ্মাণ্ড ও জীবাত্মপ্রাপ্তি—দেহরূপ ক্ষুদ্রব্রহ্মাণ্ডে সরিৎসাগরাদির সংস্থান ...	২২
সার্দ্ধত্রিলক্ষ নাড়ীর মধ্যে প্রধান নাড়ী ...	২৪
মূলাধারপদ্ম ...	২৫
অন্যান্য নাড়ীসংস্থান ...	২৭
অন্নপাচক বহ্নি ...	২৮
স্থূলদেহলাভের কারণ ...	২৮
জীবের মুক্তিসাধন ...	৩০
প্রাণাদি দশবায়ুর সংস্থান—প্রাণের স্থান ...	৩৩
বৃত্তিভেদে প্রাণের নামভেদ	৩৩
প্রাণাপানাদি বায়ুসংস্থান ও ক্রিয়া	৩৪
গুরুকরণের প্রয়োজনীয়তা	৩৪
যোগসিদ্ধ্যর্থ নিয়মাবলী ...	৩৫
বায়ুসিদ্ধির চিহ্ন ...	৪২
বিঘ্নপ্রশমনোপায় ...	৪৩
পাপপুণ্যক্ষয় ও বিভূতিলাভের উপায় ...	৪৩
ঘটাবস্থা	৪৫
পরিচয়াবস্থা ও কায়ব্যূহ ...	৪৬
নিষ্পত্ত্যবস্থা	৪৮
রোগশান্তি প্রভৃতির উপায়	৪৮
তালুমূলে জিহ্বাস্থাপনপূর্ব্বক বায়ুপান	৪৯
শীতলীমুদ্রাযোগে বায়ুপান...	৪৯
মতান্তরে পঞ্চবিধ বায়ুপান...	৪৯
রোগপ্রশমনের ও বিভূতিলাভের উপায়	৫১
আসন ও তদ্ভেদকথন ...	৫২
সিদ্ধাসন	৫১
পদ্মাসন	৫৩

বিষয়	পৃষ্ঠা।
উগ্রাসন ও পশ্চিমোত্তানাসন	৫৪
যোনিমুদ্রা ও তৎফল ...	৫৬
কুলকুণ্ডলিনীর প্রবোধ—মুদ্রাদশক	৬০
দশমুদ্রার নাম ...	৬০
মহামুদ্রা ও তৎফল ...	৬১
মহাবন্ধ ও তৎফল ...	৬৩
মহাবেধ ও তৎফল ...	৬৪
মুদ্রাত্রয়ের প্রয়োজনীয়তা ...	৬৫
খেচরীমুদ্রা ও তৎফল ...	৬৫
জালন্ধরবন্ধ ও তৎফল ...	৬৭
মূলবন্ধ ও তৎফল ...	৬৮
বিপরীতকরণীমুদ্রা ও তৎফল	৬৯
উড্ডানবন্ধ ও তৎফল ...	৬৯
বজ্রোলীমুদ্রা ও তৎফল ...	৭০
অমরোলী ও সহজোলীমুদ্রা	৭৩
অমরোলী মুদ্রার উপদেশ ...	৭৩
সহজোলী মুদ্রার উপদেশ ...	৭৪
শক্তিচালনমুদ্রা ও তৎফল ...	৭৫
দেবীর প্র। যোগবিঘ্নবর্ণন	৭৭
যোগরূপ বিঘ্ন	৭৭
ধর্ম্মরূপ বিঘ্ন	৭৮
জ্ঞানরূপ বিঘ্ন	৭৮
ভোজনরূপ বিঘ্ন	৭৯
এককালে সমাধির উপায় ...	৭৯
চতুর্ব্বিধ যোগ ও চতুর্ব্বিধ সাধক—যোগচতুষ্টয় বর্ণন ...	৮০
সাধকচতুষ্টয়	৮০
মৃদুসাধকের লক্ষণ ও অধিকার	৮১
অধিমাত্র সাধকের লক্ষণ ও অধিকার	৮১
অধিমাত্রতম সাধকের লক্ষণ ও অধিকার	৮২
প্রতীকোপাসনা ও তৎফল	৮৩

বিষয়	পৃষ্ঠা।
আত্মসাক্ষাৎকার ও নাদানুসন্ধানের উপায়	৮১
যোগোপদেশগ্রহণের নিয়ম	৮৬
বায়ুসিদ্ধির উপায় ...	৮৭
আশুফলপ্রদ বিবিধ যোগ—ক্ষুৎ-পিপাসানিবৃত্তির উপায়	৮৯
চিত্তস্থৈর্য্যের উপায় ...	৮৯
জ্যোতির্ম্ময় দর্শনের উপায় ও ফল	৮৯
শূন্যধ্যান ও তৎফল ...	৯০
নাসাগ্রে দৃষ্টিদ্বারা জ্যোতির্দ্দর্শনাদি	৯০
শবাসনে শয়ন করত ধ্যান ও তৎফল ...	৯১
ভ্রূমধ্যে দৃষ্টিদ্বারা জ্যোতির্ম্ময় দর্শন	৯১
ষট্‌চক্রবিজ্ঞান ও ধ্যানাদি—ষট্‌চক্রের মূলীভূত নাড়ীবিজ্ঞান	৯১
মূলাধার বর্ণন ...	৯২
মূলাধারধ্যানফল ...	৯৪
স্বাধিষ্ঠানচক্র ও তদ্ধ্যানফল	৯৭
মণিপূরচক্র ও তদ্ধ্যানফল	৯৮
অনাহতচক্র ও তদ্ধ্যানফল	৯৯
বিশুদ্ধচক্র ও তদ্ধ্যানফল	১০০
আজ্ঞাচক্র ও তদ্ধ্যানফল এবং ইড়াপিঙ্গলাসুষুম্নাবিবরণ	১০২
সহস্রার-বর্ণন এবং ধ্যানাদি ও রাজযোগ—সুষুম্নানাড়ী, কুণ্ডলিনীশক্তি ও ব্রহ্ম-রন্ধ্রাদি ...	১০৭
সহস্রার কমলের অকস্থ চন্দ্রের সংস্থান ও ধ্যান	
সহস্রদলপদ্মের অন্তর্গত চন্দ্রমণ্ডল-ধ্যান ও ফল ...	১১৩
সহস্রদলপদ্ম ও তদ্ধ্যানফল	১১৪
রাজযোগ ও তৎফল ...	১১।

বিষয়		পৃষ্ঠা।	বিষয়		পৃষ্ঠা।
রাজাধিরাজযোগ ও তৎসাধন-প্রণালী	...	১১৮	মন্ত্রজপবিধি	...	১২৩
মন্ত্রোদ্ধার ও মন্ত্রবর্ণ-সংস্থান		১২২	মন্ত্রজপফল	...	১২৩
			সমাপ্তি	...	১২৭

ঘেরণ্ড-সংহিতা।

বিষয়		পৃষ্ঠা।	বিষয়		পৃষ্ঠা।
মঙ্গলাচরণ	...	১২৯	জলবস্তি	...	১৪১
ঘটস্থযোগ	...	১২৯	নেতিযোগ	...	১৪২
সপ্তসাধন	...	১৩১	লৌলিকীযোগ	...	১৪৩
সপ্তসাধনফল	...	১৩১	ত্রাটক	...	১৪৩
শোধন	...	১৩২	কপালভাতি	...	১৪৩
ধৌতি	...	১৩৩	বাতক্রমকপালভাতি	...	১৪৪
অন্তর্ধৌতি	...	১৩৩	ব্যুৎক্রমকপালভাতি	...	১৪৪
বাতসার	...	১৩৩	শীৎক্রমকপালভাতি	...	১৪৪
বারিসার	...	১৩৪	আসন	...	১৪৫
অগ্নিসার	...	১৩৫	আসনের প্রকারভেদ	...	১৪৫
বহিষ্কৃত ধৌতি	...	১৩৫	আসনপ্রয়োগ—সিদ্ধাসন	...	১৪৬
প্রক্ষালন	...	১৩৬	পদ্মাসন	...	১৪৭
বহিষ্কৃতধৌতিপ্রয়োগ	...	১৩৬	ভদ্রাসন	...	১৪৭
দন্তধৌতি	...	১৩৭	মুক্তাসন	...	১৪৮
দন্তমূলধৌতি	...	১৩৭	বজ্রাসন	...	১৪৮
জিহ্বাশোধন	...	১৩৭	স্বস্তিকাসন	...	১৪৮
জিহ্বামূলধৌতিপ্রয়োগ		১৩৭	সিংহাসন	...	১৪৯
কর্ণধৌতিপ্রয়োগ	...	১৩৮	গোমুখাসন	...	১৪৯
কপালরন্ধ্র প্রয়োগ	...	১৩৮	বীরাসন	...	১৪৯
হৃদ্ধৌতি	...	১৩৯	ধনুরাসন	...	১৪৯
বমনধৌতি	...	১৩৯	মৃতাসন	...	১৫০
বাসোধৌতি	...	১৪০	গুপ্তাসন	...	১৫০
মূলশোধন	...	১৪১	মৎস্যাসন	...	১৫০
বস্তিপ্রকরণ	...	১৪১	পশ্চিমোত্তানাসন	...	১৫০

বিষয়		পৃষ্ঠা।	বিষয়		পৃষ্ঠা।
মৎস্যেন্দ্রাসন	...	১৫১	খেচরীমুদ্রা	...	১৬৩
গোরক্ষাসন	...	১৫১	খেচরীমুদ্রার ফল	...	১৬৪
উৎকটাসন	...	১৫২	বিপরীতকরণী মুদ্রা	...	১৬৫
সঙ্কটাসন	...	১৫২	বিপরীতকরণীমুদ্রার ফল		১৬৫
ময়ূরাসন	...	১৫২	যোনিমুদ্রা	...	১৬৬
কুক্কুটাসন	...	১৫৩	যোনিমুদ্রার ফল	...	১৬৭
কূর্ম্মাসন	...	১৫৩	বজ্রোলীমুদ্রা	...	১৬৭
উত্তানকূর্ম্মকাসন	...	১৫৩	বজ্রোলীমুদ্রার ফল	...	১৬৮
উত্তানমণ্ডূকাসন	...	১৫৩	শক্তিচালনী মুদ্রা	...	১৬৮
বৃক্ষাসন	...	১৫৩	শক্তিচালনী মুদ্রার ফল	...	১৭০
মণ্ডূকাসন	...	১৫৪	তাড়াগী মুদ্রা	...	১৭০
গরুড়াসন	...	১৫৪	মাণ্ডূকী মুদ্রা	...	১৭০
বৃষাসন	...	১৫৪	মাণ্ডূকী মুদ্রার ফল	...	১৭১
শলভাসন	...	১৫৪	শাম্ভবীমুদ্রা	...	১৭১
মকরাসন	...	১৫৫	শাম্ভবীমুদ্রার ফল	...	১৭১
উষ্ট্রাসন	...	১৫৫	পঞ্চধারণামুদ্রা	...	১৭২
ভুজঙ্গাসন	...	১৫৫	পার্থিবীধারণামুদ্রা	...	১৭২
যোগাসন	...	১৫৬	পার্থিবীধারণামুদ্রার ফল		১৭৩
মুদ্রা	...	১৫৬	আম্ভসীধারণামুদ্রা	...	১৭৩
মুদ্রার ফল	...	১৫৮	আম্ভসীমুদ্রার ফল	...	১৭৩
মহামুদ্রা	...	১৫৮	আগ্নেয়ীধারণামুদ্রা	...	১৭৪
মহামুদ্রাফল	...	১৫৯	আগ্নেয়ীধারণামুদ্রার ফল		১৭৪
নভোমুদ্রা	...	১৫৯	বায়বীধারণামুদ্রা	...	১৭৪
উড্ডীয়ানবন্ধ	...	১৬০	বায়বীধারণামুদ্রার ফল		১৭৫
উড্ডীয়ানবন্ধের ফল	...	১৬০	আকাশীধারণামুদ্রা	...	১৭৫
জালন্ধরবন্ধ	...	১৬০	আকাশীধারণামুদ্রার ফল		১৭৫
জালন্ধরবন্ধের ফল	...	১৬১	অশ্বিনীমুদ্রা	...	১৭৬
মূলবন্ধ	...	১৬১	অশ্বিনীমুদ্রার ফল	...	১৭৬
মূলবন্ধের ফল	...	১৬১	পাশিনীমুদ্রা	...	১৭৬
মহাবন্ধ	...	১৬২	পাশিনীমুদ্রার ফল	...	১৭৬
মহাবন্ধের ফল	...	১৬২	কাকীমুদ্রা	...	১৭৭
মহাবেধ	...	১৬২	কাকীমুদ্রার ফল	...	১৭৭
মহাবেধের ফল	...	১৬৩	মাতঙ্গিনীমুদ্রা	...	১৭৭

বিষয়		পৃষ্ঠা।
মাতঙ্গিনীমুদ্রার ফল	...	১৭৭
ভুজঙ্গিনীমুদ্রা	...	১৭৮
ভুজঙ্গিনীমুদ্রার ফল	...	১৭৮
মুদ্রাসমূহের ফলকথন	...	১৭৮
প্রত্যাহারযোগ	...	১৮০
প্রাণায়ামপ্রয়োগ	...	১৮১
উপযুক্ত কাল	...	১৮২
পরিমিতাহার	...	১৮৩
নাড়ীশোধন	...	১৮৬
উজ্জায়ীকুম্ভক	...	১৯৪
শীতলীকুম্ভক	...	১৯৫
ভস্ত্রিকাকুম্ভক	...	১৯৫
ভ্রামরীকুম্ভক	...	১৯৬
মূর্চ্ছাকুম্ভক	...	১৯৭
কেবলীকুম্ভক	...	১৯৮
ধ্যানযোগ	...	২০০
স্থূলধ্যান	...	২০১
অন্যপ্রকার	...	২০২
তেজোধ্যান	...	২০৭
সূক্ষ্মধ্যান	...	২০৫
সমাধিযোগ	...	২০৬
ধ্যানযোগসমাধি	...	২০৭
নাদযোগসমাধি	...	২০৮
রসানন্দযোগসমাধি	...	২০৮
লয়সিদ্ধিযোগসমাধি	...	২০৮
ভক্তিযোগসমাধি	...	২০৯
রাজযোগসমাধি	...	২০৯
সমাধিযোগমাহাত্ম্য	...	২১০

অষ্টাবক্র-সংহিতা।

বিষয়		পৃষ্ঠা।
অনুভবোপদেশ	...	২১২
আত্মানুভবোল্লাস	...	২১৬
আক্ষেপদ্বারোপদেশ	...	২২১
অনুভবোল্লাসষট্‌ক	...	২২৪
লয়চতুষ্টয়	...	২২৫
উত্তরোপদেশচতুষ্ক	..	২২৬
অনুভবপঞ্চক	...	২২৭
বন্ধমোক্ষব্যবস্থা	...	২২৯
নির্ব্বেদাষ্টক	...	২৩০
উপশমাষ্টক	...	২৩১
জ্ঞানাষ্টক	...	২৩৩
অহমেবাষ্টক	...	২৩৫
সুখসপ্তক	...	২৩৭
শান্তিচতুষ্ক	...	২৩৮
তত্ত্বোপদেশবিংশক	...	২৪০
বিশেষোপদেশক	...	২৪৫
তত্ত্বস্বরূপবিংশতিক	...	২৪৭
শান্তিশতক	...	২৫২
আত্মবিশ্রান্ত্যষ্টক	...	২৭০
জীবন্মুক্তিচতুর্দ্দশক	...	২৭৫
সংখ্যাক্রমবিজ্ঞান	...	২৭৭

যোগিযাজ্ঞবল্ক্য।

বিষয়		পৃষ্ঠা।	বিষয়		পৃষ্ঠা।
যোগতত্ত্বপ্রশ্ন	...	২৭৯	প্রত্যাহার	...	৩৩১
নিয়ম	...	২৯২	ধারণা	...	৩৩৭
আসন	...	২৯৫	ধ্যান	..	৩৪৫
নাড়ীশুদ্ধি	...	২৯৯	সমাধি	...	৩৫১
নাড়ীশুদ্ধি	...	৩১২	গার্গীপ্রশ্ন	..	৩৫৬
প্রাণায়াম	...	৩০৬	সংক্ষিপ্তযোগ	...	৩৬০

যোগতারাবলী। ৩৭২

যোগরহস্য।

যোগাধ্যায়	...	৩৮১	যোগিচর্য্যা	...	[illegible]
যোগসিদ্ধি	...	৩৯৪			

ষট্‌চক্রনিরূপণ।

বিষয়		পৃষ্ঠা।	বিষয়		পৃষ্ঠা।
আধারপদ্ম	...	৪০৯	বিশুদ্ধাখ্যপদ্ম	...	৪১৮
স্বাধিষ্ঠানপদ্ম	...	৪১৩	আজ্ঞাপদ্ম	...	৪২০
মণিপূরপদ্ম	...	৪১৪	সহস্রারপদ্ম	...	৪২৩
অনাহতপদ্ম	...	৪১৬			

যোগশাস্ত্রাবলী।

শিবসংহিতা।

প্রথমঃ পটলঃ।

মঙ্গলাচরণ

একং জ্ঞানং নিত্যমাদ্যন্তশূন্যং,
নান্যং কিঞ্চিদ্বর্ত্ততে বস্তু সত্যম্।
যদ্ভেদোঽস্মিন্নিন্দ্রিয়োপাধিনা বৈ,
জ্ঞানস্যায়ং ভাসতে নান্যথৈব॥ ১

একমাত্র (অদ্বিতীয়), জ্ঞানস্বরূপ, নিত্য, অনাদি, অনন্ত বস্তু (ব্রহ্ম) ব্যতীত (জগতে) সত্য পদার্থ আর কিছুই নাই। এই ব্রহ্মাণ্ডে ইন্দ্রিয়োপাধি দ্বারা (মায়াবিজৃম্ভিত ইন্দ্রিয়গ্রাম দ্বারা) জ্ঞানময় ব্রহ্মের ভেদ অবভাসিত হইয়া থাকে; অন্য কারণে নহে। (অদ্বয় ব্রহ্মে যে ক্ষিতি, তেজঃ, অপ্, বায়ু, দেব, পশু, নর প্রভৃতি নানাপ্রকার ভেদ দৃষ্ট হয়, মায়াবিজৃম্ভিত ইন্দ্রিয়গণই তাহার কারণ)। ১

গ্রন্থারম্ভ

অথ ভক্তানুরক্তো হি বক্তি যোগানুশাসনম্।
ঈশ্বরঃ সর্ব্বভূতানামাত্মমুক্তিপ্রদায়কম্ ॥ ২
ত্যক্ত্বা বিবাদশীলানাং মতং দুর্জ্ঞানহেতুকম্।
আত্মজ্ঞানায় ভূতানামনন্যগতিচেতসাম্ ॥ ৩

শাস্ত্রসমূহের মতভেদ।

সত্যং কেচিৎ প্রশংসন্তি তপঃ শৌচং তথাপরে।
ক্ষমাং কেচিৎ প্রশংসন্তি তথৈব শমমার্জ্জবম্ ॥ ৪
কেচিদ্দানং প্রশংসন্তি পিতৃকর্ম্ম তথাপরে।
কেচিৎ কর্ম্ম প্রশংসন্তি কেচিদ্বৈরাগ্যমুত্তমম্ ॥ ৫
কেচিদ্‌গৃহস্থকর্ম্মাণি প্রশংসন্তি বিচক্ষণাঃ।
অগ্নিহোত্রাদিকং কর্ম্ম তথা কেচিৎ পরং বিদুঃ ॥ ৬

বিবাদশীলগণের (তর্কনিষ্ঠদিগের) ভ্রমজ্ঞানের কারণস্বরূপ মত পরিত্যাগ করিয়া, অনন্যচিত্ত ও অনন্যগতি মানবগণের আত্মজ্ঞান-লাভার্থ ভক্তানুরক্ত সর্ব্বভূতেশ্বর মহেশ্বর আত্মমুক্তিদায়ক (ভববন্ধ-নাশক) যোগোপদেশ বলিতেছেন। ২-৩

কেহ কেহ সত্যের, কেহ কেহ তপস্যার, অপর অনেকে শৌচের প্রশংসা করেন; ঐরূপ কেহ কেহ ক্ষমার, কেহ কেহ শমগুণের ও অনেকে সরলতার প্রশংসা করিয়া থাকেন। ৪। কেহ কেহ দানের, অপর অনেকে পিতৃকর্ম্মের (শ্রাদ্ধাদির) প্রশংসা করেন; কেহ কেহ কর্ম্ম (কাম্যকর্ম্ম) ও কেহ কেহ বৈরাগ্যকে উত্তম. (শ্রেষ্ঠ) বলিয়া প্রশংসা করেন। ৫। কোন কোন বিচক্ষণ ব্যক্তি গার্হস্থ্য কর্ম্মের প্রশংসা করেন; ঐরূপ কেহ কেহ অগ্নিহোত্রাদি (যজ্ঞ) ক্রিয়াকে শ্রেষ্ঠ বলিয়া জানেন। ৬

মন্ত্রযোগং প্রশংসন্তি কেচিত্তীর্থানুসেবনম্।
এবং বহূনুপায়াংস্তু প্রবদন্তি হি মুক্তয়ে॥ ৭

উক্ত মতাবলম্বিগণের পুনঃ পুনঃ সংসারে পতন।

এবং ব্যবসিতা লোকে কৃত্যাকৃত্যবিদো জনাঃ।
ব্যামোহমেব গচ্ছন্তি বিমুক্তাঃ পাপকর্ম্মভিঃ॥ ৮
এতন্মতাবলম্বী যো লব্ধ্বা দুরিতপুণ্যকে।
ভ্রমতীত্যবশঃ সোঽত্র জন্মমৃত্যুপরম্পরাম্॥ ৯

নৈয়ায়িক ও বৈশেষিকমতে আত্মনির্ণয়।

অন্যৈর্মতিমতাং শ্রেষ্ঠৈর্গুপ্তালোকনতৎপরৈঃ।
আত্মানো বহবঃ প্রোক্তা নিত্যাঃ সর্ব্বগতাস্তথা॥ ১০

প্রত্যক্ষবাদী ও চার্ব্বাক প্রভৃতির মত।

যদ্‌যৎ প্রত্যক্ষবিষয়ং তদন্যন্নাস্তি চক্ষতে।
কুতঃ স্বর্গাদয়ঃ সন্তীত্যন্যে নিশ্চিত-মানসাঃ॥ ১১

কেহ কেহ মন্ত্রযোগের এবং কেহ কেহ তীর্থসেবার প্রশংসা করিয়া থাকেন। এইরূপে মুক্তির উপায় বহুপ্রকার কীর্ত্তিত হইয়া থাকে। ৭

এই প্রকারে কৃত্য ও অকৃত্য কর্ম্মবিদ্‌গণ কর্ম্ম করিলেও তাহারা পাপকর্ম্ম হইতে বিমুক্ত হয় বটে কিন্তু অজ্ঞানাচ্ছন্ন হয়। যে ব্যক্তি এইরূপ মতাবলম্বী, সে পাপ-পুণ্য উপার্জ্জনপূর্ব্বক অবশ হইয়া জন্মমৃত্যু-পরম্পরাক্রমে ইহলোকে ভ্রমণ করে। ৮-৯

বুদ্ধিমান্‌গণের বরেণ্য সূক্ষ্মদর্শী অপর অনেক ব্যক্তি আত্মাকে বহুসংখ্য, নিত্য ও সর্ব্বগত বলিয়া কীর্ত্তন করেন। ১০

কোন কোন স্থিরচিত্ত ব্যক্তিরা বলেন, যাহা যাহা প্রত্যক্ষ বিষয় (বাহ্যেন্দ্রিয়ের গোচর), তাহা ভিন্ন আর কিছুই নাই, সুতরাং স্বর্গাদি কোথায়? (যখন স্বর্গাদি প্রত্যক্ষ দেখা যায় না, তখন উহা নাই)। ১১

বিজ্ঞানবাদ, শূন্যবাদ ও সাংখ্যমত।

জ্ঞানপ্রবাহ ইত্যন্যে শূন্যং কেচিৎ পরং বিদুঃ।
দ্বাবেব তত্ত্বং মন্যন্তেঽপরে প্রকৃতিপূরুষৌ ॥ ১২

সাংখ্যমতে সেশ্বর-নিরীশ্বরবাদ।

অত্যন্তভিন্নমতয়ঃ পরমার্থপরাঙ্মুখাঃ।
এবমন্যে তু সংচিন্ত্য যথামতি যথাশ্রুতম্ ॥ ১৩
নিরীশ্বরমিদং প্রাহ সেশ্বরঞ্চ তথাপরে।
বদন্তি বিবিধৈর্ভেদঃ স্বযুক্ত্যা স্থিতিকাতরাঃ ॥ ১৪

উক্ত দার্শনিকমতাবলম্বীদিগের পুনঃ পুনঃ সংসারে পতন।

এতে চান্যে চ মুনয়ঃ সংজ্ঞাভেদাঃ পৃথগ্‌বিধাঃ।
শাস্ত্রেষু কথিতা হ্যেতে লোকব্যামোহকারকাঃ ॥ ১৫

অপর অনেক (বিজ্ঞানবাদী) ব্যক্তি বলেন, এই জগৎ জ্ঞানপ্রবাহমাত্র; কেহ কেহ (শূন্যবাদী বৌদ্ধ) শূন্যকেই শ্রেষ্ঠ বলিয়া জানেন (তাঁহারা বলেন, জগৎ নাই, ঈশ্বরও নাই, সকল শূন্যস্বরূপ; আবার কোন কোন বৌদ্ধ বলেন, জগৎ শূন্যমূলক, ঈশ্বর নাই)। অপর অনেকে (সাংখ্য-মতাবলম্বীরা) প্রকৃতি ও পুরুষ এই দুইটি বস্তুকে স্বীকার করেন, (তাঁহাদিগের মতে প্রকৃতি ও পুরুষ হইতে জগতের উদ্ভব হইয়াছে)।১২

এই প্রকারে সকলেরই বুদ্ধি ভিন্ন ভিন্ন; উহাঁরা সকলেই পরমার্থ-পথ হইতে পরাঙ্মুখ। এইরূপ অপর অনেকে যথামতি যথাশ্রুত চিন্তা করিয়া এই জগৎকে নিরীশ্বর বলেন; অনেকে সেশ্বর (ঈশ্বর কর্ত্তৃক সৃষ্টও) বলিয়া থাকেন। ফল কথা, স্থিরনিশ্চয় করিতে অসমর্থ হইয়া নিজ নিজ যুক্তিবলে নানাপ্রকার ভেদই প্রদর্শন করিয়া থাকেন।১৩-১৪

এই সকল এবং অপরাপর অনেক ঋষি * ভিন্ন ভিন্ন নামভেদে

* কণাদ, কপিল, গৌতম প্রভৃতি।

এতদ্‌বিবাদশীলানাং মতং বক্তুং ন শক্যতে।
ভ্রমন্ত্যস্মিন্ জনাঃ সর্ব্বে মুক্তিমার্গবহিষ্কৃতাঃ॥ ১৬

যোগশাস্ত্রের প্রাধান্য।

আলোক্য সর্ব্বশাস্ত্রাণি বিচার্য্য চ পুনঃ পুনঃ।
ইদমেকং সুনিষ্পন্নং যোগশাস্ত্রং পরং মতম্॥ ১৭
যস্মিন্ জ্ঞাতে সর্ব্বমিদং জ্ঞাতং ভবতি নিশ্চিতম্।
তস্মিন্ পরিশ্রমঃ কার্য্যঃ কিমন্যৎ শাস্ত্রভাষিতম্॥ ১৮
যোগশাস্ত্রমিদং গোপ্যমস্মাভিঃ পরিভাষিতম্।
সুভক্তায় প্রদাতব্যং ত্রৈলোক্যেঽস্মিন্ মহাত্মনে॥ ১৯

কর্ম্মকাণ্ড ও জ্ঞানকাণ্ড।

কর্ম্মকাণ্ডো জ্ঞানকাণ্ড ইতি ভেদো দ্বিধা মতঃ।
ভবতি দ্বিবিধো ভেদো জ্ঞানকাণ্ডস্য কর্ম্মণঃ॥ ২০

শাস্ত্রে কথিত আছেন; বস্তুতঃ উহাঁরা সকলের ভ্রান্তি-উৎপাদক মাত্র। ১৫। এই সকল বিবাদশীল (তর্কপরায়ণ) ব্যক্তিগণের (ভিন্ন ভিন্ন) মত বর্ণনা করা সাধ্যায়ত্ত নহে। যে সকল ব্যক্তি ইহাঁদিগের মতের অনুসরণ করে, তাহারা মুক্তিমার্গ হইতে বহিষ্কৃত হয় (পুনঃ পুনঃ জন্মমৃত্যুরূপ সংসারে যাতায়াত করে)। ১৬

সর্ব্বশাস্ত্র দর্শন ও পুনঃ পুনঃ বিচার করিয়া স্থির হইয়াছে যে, একমাত্র এই যোগশাস্ত্রই সকল শাস্ত্রের শ্রেষ্ঠ। ১৭। যে শাস্ত্রে জ্ঞান জন্মিলে এই সকল তত্ত্ব নিশ্চিত জ্ঞাত হওয়া যায়, তাহাতেই পরিশ্রম করা কর্ত্তব্য; অন্য শাস্ত্রের উপদেশে কি প্রয়োজন? ১৮। অস্মৎ-কথিত এই যোগশাস্ত্র গোপনীয়; ত্রিভুবনতলে পরমভক্ত মহাত্মা ব্যক্তিকেই ইহা প্রদান করিবে। ১৯

শাস্ত্র দুই কাণ্ডে বিভক্ত;— কর্ম্মকাণ্ড ও জ্ঞানকাণ্ড। জ্ঞানকাণ্ড ও

দ্বিবিধঃ কর্ম্মকাণ্ডঃ স্যান্নিষেধবিধিপূর্ব্বকঃ॥ ২১
নিষিদ্ধকর্ম্মকরণে পাপং ভবতি নিশ্চিতম্।
বিধানকর্ম্মকরণে পুণ্যং ভবতি নিশ্চিতম্॥ ২২
ত্রিবিধো বিধিকূটঃ স্যান্নিত্যনৈমিত্তকাম্যতঃ।
নিত্যে কৃতেঽকিল্বিষং স্যাৎ কাম্যে নৈমিত্তিকে ফলম্॥ ২৩
দ্বিবিধন্তু ফলং জ্ঞেয়ং স্বর্গং নরকমেব চ।
স্বর্গে নানাবিধঞ্চৈব নরকেঽপি তথা ভবেৎ॥ ২৪
পুণ্যকর্ম্মণি বৈ স্বর্গো নরকং পাপকর্ম্মণি।
কর্ম্মবন্ধময়ী সৃষ্টির্নান্যথা ভবতি ধ্রুবম্॥ ২৫
জন্তুভিশ্চানুভূয়ন্তে স্বর্গে নানাসুখানি চ।
নানাবিধানি দুঃখানি নরকে দুঃসহানি বৈ॥ ২৬
পাপকর্ম্মবশাদ্দুঃখং পুণ্যকর্ম্মবশাৎ সুখম্।
তস্মাৎ সুখার্থী বিবিধং পুণ্যং প্রকুরুতে ভৃশম্॥ ২৭

কর্ম্মকাণ্ডও আবার প্রত্যেকে দুই ভাগে বিভক্ত। ২০। কর্ম্মকাণ্ড দ্বিবিধ;—নিষেধস্বরূপ কর্ম্মকাণ্ড ও বিধিস্বরূপ কর্ম্মকাণ্ড। ২১। নিষিদ্ধ কর্ম্ম করিলে নিশ্চয়ই পাপ হয়; বিহিত কর্ম্ম করিলে নিঃসংশয় পুণ্য হইয়া থাকে। ২২। বিহিত কর্ম্ম তিন প্রকার;—নিত্য, নৈমিত্তিক ও কাম্য। নিত্যকর্ম্মের অনুষ্ঠানে পাপনাশ এবং কাম্য ও নৈমিত্তিক ক্রিয়ার অনুষ্ঠানে পুণ্যফললাভ হয়।২৩। কর্ম্মফল দ্বিবিধ,—স্বর্গ ও নরক।২৪। পুণ্যকর্ম্মাচরণে স্বর্গলাভ এবং পাপকর্ম্মের অনুষ্ঠানে নরকে গতি হয়। এই সৃষ্টি কর্ম্মবন্ধময়ী, নিশ্চয়ই ইহার অন্যথা হয় না। ২৫। জীবগণ স্বর্গে নানারূপ সুখ অনুভব করে এবং নরকে নানাবিধ দুঃসহ দুঃখভোগ করিয়া থাকে। ২৬। পাপকর্ম্মবশে দুঃখ ও পুণ্যকর্ম্মবশে সুখলাভ হয়; এই হেতু সুখার্থী ব্যক্তি ভূরিপরিমাণে নানাবিধ পুণ্য-

পাপভোগাবসানে তু পুনর্জন্ম ভবেদ্‌বহু।
পুণ্যভোগাবসানে তু নান্যথা ভবতি ধ্রুবম্‌॥ ২৮
স্বর্গেঽপি দুঃখসম্ভোগঃ পরস্ত্রীদর্শনাদিষু।
ততো দুঃখমিদং সর্ব্বং ভবেন্নাস্ত্যত্র সংশয়ঃ॥ ২৯
তৎ কর্ম্মকল্পকৈঃ প্রোক্তং পুণ্যপাপমিতি দ্বিধা।
পুণ্যপাপময়ো বন্ধো দেহিনাং ভবতি ক্রমঃ॥ ৩০
ইহামুত্রফলদ্বেষী সফলং কর্ম্ম সংত্যজেৎ।
নিত্যে নৈমিত্তিকে সঙ্গং ত্যক্ত্বা যোগে প্রবর্ত্ততে॥ ৩১
কর্ম্মকাণ্ডস্য মাহাত্ম্যং বুদ্ধা যোগী ত্যজেৎ সুধীঃ।
পুণ্যপাপদ্বয়ং ত্যক্ত্বা জ্ঞানকাণ্ডে প্রবর্ত্ততে॥ ৩২

কর্ম্মের অনুষ্ঠান করে। ২৭। পাপের ফলভোগাবসানে পুনর্ব্বার বহু বহু জন্ম ধারণ করিতে হয়; পুণ্যফলভোগের অন্তেও নিশ্চয়ই ঐরূপ হইয়া থাকে। ২৮। স্বর্গেও পরস্ত্রীদর্শনাদিজনিত দুঃখভোগ আছে; সুতরাং এই অখিল ব্রহ্মাণ্ডই দুঃখসঙ্কুল, সন্দেহ নাই। ২৯। পুণ্য ও পাপভেদে কর্ম্ম দ্বিবিধ, কর্ম্মকল্পনাকারিগণ এই প্রকার বলিয়া থাকেন। সুতরাং দেহিগণের বন্ধন পুণ্যপাপময়। (জীবদিগের বন্ধন দুইটি;— একটি পুণ্যময়, দ্বিতীয় পাপময়)। ৩০

যে ব্যক্তি ঐহিক ও পারত্রিক ফলে দ্বেষ প্রদর্শন করেন (ঐহিক ও পারলৌকিক কোন ফলই যিনি কামনা করেন না), তিনি ফলজনক সকল কর্ম্মই পরিত্যাগ করিবেন এবং নিত্য ও নৈমিত্তিক কর্ম্মে আসক্তি পরিহার পুরঃসর যোগসাধনে প্রবৃত্ত হইবেন। ৩১।

বুদ্ধিমান্‌ যোগী কর্ম্মকাণ্ডের মাহাত্ম্য বুঝিয়া পুণ্য ও পাপ উভয়ই বিসর্জ্জন পূর্ব্বক জ্ঞানকাণ্ডে প্রবৃত্ত হইবেন।৩২।

'আত্মা বা অরে দ্রষ্টব্যঃ শ্রোতব্যেত্যাদিকা শ্রুতিঃ।
সা সেব্যা তু প্রযত্নেন মুক্তিদা হেতুদায়িনী॥ ৩৩
দুরিতেষু চ পুণ্যেষু যো ধীবৃত্তিং প্রচোদয়াৎ।
সোঽহং প্রবর্ত্ততে মত্তো জগৎ সর্ব্বং চরাচরম্॥ ৩৪
সর্ব্বঞ্চ দৃশ্যতে মত্তঃ সর্ব্বঞ্চ ময়ি লীয়তে।
ন তদ্ভিন্নোঽহমস্মিন্ যো মদ্ভিন্নো ন তু কিঞ্চন॥ ৩৫
জলপূর্ণেষ্বসংখ্যেষু শরাবেষু যথা ভবেৎ।'
একস্য ভাত্যসংখ্যত্বং তদ্ভেদোঽত্র ন দৃশ্যতে॥ ৩৬
উপাধিষু শরাবেষু যা সংখ্যা বর্ত্ততে পরম্।
সা সংখ্যা ভবতি যথা রবৌ চাত্মনি সা তথা॥ ৩৭

'আত্মাকে দর্শন ও শ্রবণ (আত্মনিদিধ্যাসন) করিবে' যত্নসহকারে ইত্যাদি শ্রুতির সেবা করিবে; এই শ্রুতিই মুক্তিদাত্রী ও হেতুবাদ-প্রদর্শিনী।৩৩। পাপে ও পুণ্যে যিনি বুদ্ধিবৃত্তি প্রেরিত করেন, আমিই সেই আত্মা, আমা হইতেই এই অখিল চরাচর জগৎ প্রবর্ত্তিত হইতেছে।৩৪।

সমগ্র ব্রহ্মাণ্ডই আমা হইতে প্রতিভাত হইতেছে, আমাতে সকলই বিলীন হইবে; এই ব্রহ্মাণ্ডে আমি তদ্ভিন্ন নহি অর্থাৎ আমা হইতে জগৎ ভিন্ন নহে; আমা হইতে যাহা ভিন্ন, তাহা কিছুই নয় (তাহা অপদার্থ)।৩৫। জলপূর্ণ অসংখ্য শরাবমধ্যে যেমন একমাত্র সূর্য্যের অসংখ্য প্রতিমূর্ত্তি প্রতিভাত হয়, কিন্তু সেই সকলে কিছুমাত্র প্রভেদ নাই; একমাত্র সূর্য্য যেমন অসংখ্য শরাবরূপ উপাধিতে অনুপ্রবিষ্ট হইয়া (তদনুসারে) বহুসংখ্যায় প্রতীয়মান হন, আত্মাও সেইরূপ অনেক উপাধিতে অনুপ্রবিষ্ট হওয়াতে বহুসংখ্য বলিয়া প্রতীত হইয়া

যথৈকঃ কল্পকঃ স্বপ্নে নানাবিধতয়েষ্যতে।
জাগরেঽপি তথাপ্যেকস্তথৈব বহুধা জগৎ॥ ৩৮
সর্পবুদ্ধির্যথা রজ্জৌ শুক্তৌ বা রজতভ্রমঃ।
তদ্বদেবমিদং বিশ্বং বিবৃতং পরমাত্মনি॥ ৩৯
রজ্জুজ্ঞানাদ্‌যথা সর্পো মিথ্যারূপো নিবর্ত্ততে।
আত্মজ্ঞানাত্তথা যাতি মিথ্যাভূতমিদং জগৎ॥ ৪০
রৌপ্যভ্রান্তিরিয়ং যাতি শুক্তিজ্ঞানাদ্‌যথা খলু।
জগদ্‌ভ্রান্তিরিয়ং যাতি চাত্মজ্ঞানাৎ সদা তথা॥ ৪১
যথা বংশোরগভ্রান্তির্ভবেদ্ভেকবসাঞ্জনাৎ।
তথা জগদিদং ভ্রান্তিরধ্যাসকল্পনাঞ্জনাৎ॥ ৪২
আত্মজ্ঞানাদ্‌যথা নাস্তি রজ্জুজ্ঞানাদ্ভুজঙ্গমঃ।

থাকেন। ৩৬-৩৭। স্বপ্নযোগে যেমন এক ব্যক্তিই আপনাকে বহুবিধ-রূপে কল্পনা করে, জাগ্রদবস্থায় আবার একমাত্রই অনুভূত হয়, তদ্রূপ একমাত্র আত্মাই বহুবিধ জগৎ কল্পনা করেন। ৩৮। রজ্জুতে যেমন সর্পভ্রম ও শুক্তিতে যেমন রজতভ্রম ঘটে, এই বিশ্বও সেইরূপ পরমাত্মাতে (ভ্রমবুদ্ধিতে) বিবৃত রহিয়াছে। ৩৯। রজ্জুজ্ঞান জন্মিলে যেমন সর্প মিথ্যা বলিয়া বোধ হয়, আত্মজ্ঞান জন্মিলে সেইরূপ এই জগৎ মিথ্যাভূত বলিয়া প্রতীয়মান হইয়া থাকে। ৪০। শুক্তিজ্ঞান জন্মিলে যেমন শুক্তিতে রজতভ্রম নিঃসংশয় দূর হয়, আত্মজ্ঞান জন্মিলে সেইরূপ এই জগৎভ্রান্তি সর্ব্বথা বিলয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে। ৪১। ভেকবসার অঞ্জন ধারণ করিলে যেমন বংশে সর্পভ্রম জন্মে, অধ্যাসকল্পনারূপ অঞ্জনের ফলে সেইরূপ আত্মাতে এই জগদ্‌ভ্রম হইয়া থাকে। ৪২। আত্মজ্ঞান জন্মিলে যেমন জগদ্‌ভ্রান্তি ও রজ্জুজ্ঞান জন্মিলে যেমন সর্প-

তথা দোষবশাৎ শুক্লং পীতং ভবতি নান্যথা।
অজ্ঞানদোষাদাত্মাপি জগদ্ভবতি দুস্ত্যজম্॥ ৪৩
দোষনাশে যথা শুক্লং গৃহ্যতে রোগিণা স্বয়ম্।
শুদ্ধজ্ঞানাৎ তথাজ্ঞাননাশাদাত্মতয়া ক্রিয়া॥ ৪৪
কালত্রয়েঽপি ন যথা রজ্জুঃ সর্পো ভবেদিতি।
তথাত্মা ন ভবেদ্বিশ্বং গুণাতীতো নিরঞ্জনঃ॥ ৪৫
আগমাপায়িনোঽনিত্যা নাশ্যত্বাদীশ্বরাদয়ঃ।
আত্মবোধেন কেনাপি শাস্ত্রাদেতদ্বিনিশ্চিতম্॥ ৪৬
যথা বাতবশাৎ সিন্ধাবুৎপন্নাঃ ফেনবুদ্বুদাঃ।
তথাত্মনি সমুদ্ভূতঃ সংসারঃ ক্ষণভঙ্গুরঃ॥ ৪৭

ভ্রম থাকে না, সেইরূপ (পিত্তাদি) দোষহেতু শুক্লবর্ণ পীতবর্ণ বলিয়া বোধ হয়; ইহাতে অন্যথা নাই। অজ্ঞানরূপ দোষবশেই আত্মা জগদ্রূপে প্রতীত হইয়া থাকেন। এই অজ্ঞান দুস্ত্যাজ্য। (যত দিন এই অজ্ঞান বিদূরিত না হয়, তত দিন জগদ্ভ্রম বিলয় প্রাপ্ত হয় না)।৪৩। পিত্তাদি দোষ বিনষ্ট হইলে রোগী যেমন স্বয়ং শুক্লবর্ণই গ্রহণ করে (শুক্ল বর্ণকে আর পীতবর্ণ বলিয়া জ্ঞান হয় না), অজ্ঞানের বিনাশ হইয়া বিশুদ্ধ জ্ঞানের উদয় হইলে আত্মাও সেইরূপ আত্মস্বরূপেই প্রতীয়মান হন। ৪৪। রজ্জু যেমন ত্রিকালে কখনও সর্প হইতে পারে না, গুণাতীত নিরঞ্জন আত্মাও সেইরূপ বিশ্বরূপে পরিণত হইতে পারেন না। ৪৫। আত্মজ্ঞান দ্বারা শাস্ত্র হইতে ইহাই স্থির হইয়াছে যে. ঈশ্বরাদি (তৃণগুল্ম পর্য্যন্ত) সমস্ত ব্রহ্মাণ্ডই বিনাশিত্ব হেতু নশ্বর ও অনিত্য। ৪৬। যেমন বায়ুবশে সাগরে ফেন ও বুদ্বুদ উৎপন্ন হয়, আত্মাতেও সেইরূপ (মায়াবশে) ক্ষণভঙ্গুর সংসার সমু-

অভেদো ভাসতে নিত্যং বস্তুভেদো ন ভাসতে।
দ্বিধা ত্রিধাদিভেদোহয়ং ভ্রমত্বে পর্য্যবস্যতি॥ ৪৮
যদ্ভূতং যচ্চ ভাব্যং বৈ মূর্ত্তামূর্ত্তং তথৈব চ।
সর্ব্বমেব জগদিদং বিবৃতং পরমাত্মনি॥ ৪৯
কল্পকৈঃ কল্পিতা বিদ্যা মিথ্যা জাতা মৃষাত্মিকা।
এতন্মূলং জগদিদং কথং সত্যং ভবিষ্যতি॥ ৫০
চৈতন্যাৎ সর্ব্বমুৎপন্নং জগদেতচ্চরাচরম্।
তস্মাৎ সর্ব্বং পরিত্যাজ্য চৈতন্যন্তু সমাশ্রয়েৎ॥ ৫১
ঘটস্যাভ্যন্তরে বাহ্যে যথাকাশং প্রবর্ত্ততে।
তথাত্মাভ্যন্তরে বাহ্যে কার্য্যবর্গেষু নিত্যশঃ॥ ৫২

ভূত হইয়াছে। ৪৭। অভেদভাবই নিত্য ভাসমান হয়, বস্তুভেদ ভাসমান হয় না, দ্বিধা-ত্রিধাদিভেদ ভ্রমত্বে পর্য্যবসিত হইয়া থাকে অর্থাৎ অখণ্ড বিশুদ্ধ জ্ঞান জন্মিলে অভেদভাবই পরিলক্ষিত হয়, তখন আর বস্তুভেদ থাকে না; দ্বিধা ত্রিধা প্রভৃতি যে বস্তুভেদ দেখা যায়, খণ্ড-জ্ঞানই উহার কারণ; উহা কেবল ভ্রমে পরিপূর্ণ। ৪৮। যাহা অতীত, যাহা ভাবী, যাহা মূর্ত্ত ও যাহা অমূর্ত্ত, তৎসমগ্রস্বরূপ এই জগৎ পরমাত্মাতে বিবৃত (প্রকাশিত) রহিয়াছে। ৪৯। মিথ্যাস্বরূপিণী অবিদ্যা কল্পনাকারিগণ কর্ত্তৃক কল্পিত হইয়াছে; ইহা মৃষাত্মিকা (অস্তিত্ব-বিহীন)। এই জগৎ যখন সেই অবিদ্যামুলক, তখন ইহা সত্য হইবে কিরূপে? (অসৎ হইতে সতের উৎপত্তি অসম্ভব)। ৫০

এই চরাচর নিখিল জগৎ চৈতন্য হইতে উৎপন্ন হইয়াছে; অতএব সমস্ত পরিহার পুরঃসর চৈতন্যকেই আশ্রয় করিবে। ৫১। ঘটের অভ্যন্তরে ও বাহিরে যেমন আকাশ বিদ্যমান, সমস্ত বস্তুর অভ্যন্তরে ও বহির্ভাগে সেইরূপ আত্মা সর্ব্বদা বিরাজিত আছেন। ৫২।

অসংলগ্নং যথাকাশং মিথ্যাভূতেষু পঞ্চসু।
অসংলগ্নস্তথা হ্যাত্মা কার্য্যবর্গেষু নান্যথা॥ ৫৩
ঈশ্বরাদিজগৎ সর্ব্বমাত্মা ব্যাপ্য সমন্ততঃ।
একোঽস্তি সচ্চিদানন্দঃ পূর্ণোঽদ্বৈতবিবর্জ্জিতঃ॥ ৫৪
যস্মাৎ প্রকাশকো নাস্তি স্বপ্রকাশো ভবেত্ততঃ।
স্বপ্রকাশো যতস্তস্মাদাত্মা জ্যোতিঃস্বরূপকঃ॥ ৫৫
পরিচ্ছেদো যতো নাস্তি দেশকালস্বরূপতঃ।
আত্মনঃ সর্ব্বথা তস্মাদাত্মা পূর্ণো ভবেৎ কিল॥ ৫৬
যস্মান্ন বিদ্যতে নাশো পঞ্চভূতৈর্ম্ৃষাত্মকৈঃ।
আত্মা তস্মাদ্ভবেন্নিত্যস্তন্নাশো ন ভবেৎ খলু॥ ৫৭
যস্মাত্তদন্যো নাস্তীহ তস্মাদেকোঽস্তি সর্ব্বদা।
যস্মাত্তদন্যো মিথ্যা স্যাদাত্মা সত্যো ভবেত্ততঃ॥ ৫৮

আকাশ যেমন মিথ্যাভূত পঞ্চভূতে থাকিয়াও অসংলগ্নভাবে অবস্থিত, আত্মাও সেইরূপ সমস্ত বস্তুতে থাকিয়াও অসংলগ্নভাবে বিরাজ করিতেছেন; ইহার অন্যথা হয় না। ৫৩। একমাত্র সচ্চিদানন্দ অদ্বয় পূর্ণ আত্মা ঈশ্বরাদি (তৃণগুল্ম পর্য্যন্ত) সমস্ত জগৎ ব্যাপ্ত করিয়া সমন্তাৎ অবস্থিত আছেন। ৫৪। যাঁহা হইতে প্রকাশক কেহ নাই (যাঁহাকে কেহ প্রকাশ করিতে সমর্থ নহে), সুতরাং সেই আত্মা স্বপ্রকাশ; যেহেতু, স্বপ্রকাশ, সুতরাং আত্মা জ্যোতিঃস্বরূপ। ৫৫। দেশভেদে বা কালভেদে যখন তাঁহার পরিচ্ছেদ (সীমা) নাই, তখন আত্মা পূর্ণস্বরূপ সন্দেহ নাই। ৫৬। যেহেতু, মিথ্যাভূত পঞ্চভূতের সহিত আত্মার নাশ নাই (পঞ্চভূত যেমন বিনষ্ট হয়, আত্মার কখন সেরূপ বিনাশ নাই), তখন আত্মা নিত্য, তাঁহার বিনাশ নাই, ইহা নিশ্চিত। ৫৭। যেহেতু, আত্মা ভিন্ন (জগতে) আর কিছুই

অবিদ্যাভূতসংসারে দুঃখনাশঃ সুখং যতঃ।
জ্ঞানাদত্যন্তশূন্যং স্যাৎ তস্মাদাত্মা ভবেৎ সুখম্ ॥ ৫৯
যস্মান্নাশিতমজ্ঞানং জ্ঞানেন বিশ্বকারণম্।
তস্মাদাত্মা ভবেজ্‌জ্ঞানং জ্ঞানং তস্মাৎ সনাতনম্ ॥ ৬০
কালতো বিবিধং বিশ্বং সদা চৈব ভবেদিদম্।
তদেকোঽস্তি স এবাত্মা কল্পনাপথবর্জ্জিতঃ ॥ ৬১
ন খং বায়ুর্ন চাগ্নিশ্চ ন জলং পৃথিবী ন চ।
নৈতৎ কার্য্যং নেশ্বরাদি পূর্ণৈকাত্মা ভবেৎ কিল ॥ ৬২
বাহ্যানি সর্ব্বভূতানি বিনাশং যান্তি কালতঃ।
যতো বাচো নিবর্ত্তন্তে আত্মা দ্বৈতবিবর্জ্জিতঃ ॥ ৬৩

নাই, তখন আত্মাই সর্ব্বদা এক (অদ্বিতীয়) ; যেহেতু, তাঁহা ভিন্ন আর সকলই মিথ্যা, তখন আত্মাই সত্য। ৫৮। যেহেতু, অবিদ্যাভূত সংসারে দুঃখনাশই সুখস্বরূপ, যখন আত্মজ্ঞানের উদয়ে সেই অত্যন্ত-দুঃখের অবসান হয়, তখন আত্মাই সুখস্বরূপ। ৫৯। যখন জ্ঞানের দ্বারা জগতের হেতুভূত অজ্ঞান বিনষ্ট হইতেছে, তখন আত্মাই জ্ঞানস্বরূপ, আত্মাই সনাতন পদার্থ। ৬০। কালবশে যখন এই ব্রহ্মাণ্ড নানাবিধ আকার ধারণ করিতেছে, তখন একমাত্র আত্মাই কল্পনাপথের অতীত হইয়া বিরাজিত রহিয়াছেন। ৬১

আত্মা আকাশ নহেন, বায়ু নহেন, অগ্নি নহেন, জল নহেন, ক্ষিতি নহেন, আকাশাদি পঞ্চভূতের কার্য্য নহেন এবং ঈশ্বরাদি (তৃণগুল্ম পর্য্যন্ত) কোন বস্তুই নহেন। তিনি নিশ্চয়ই অদ্বিতীয় ও পূর্ণস্বরূপ। ৬২। (ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য) বাহ্য সর্ব্বভূতই কালসহকারে বিনাশ প্রাপ্ত হয় ; কিন্তু বাক্য দ্বারাও যিনি গোচরীভূত নহেন,

আত্মানমাত্মনা যোগী পশ্যত্যাত্মনি নিশ্চিতম্।
সর্ব্বসঙ্কল্পসন্ন্যাসী ত্যক্তমিথ্যাভবগ্রহঃ॥ ৬৪
আত্মনাত্মনি চাত্মানং দৃষ্ট্বানন্তং সুখাত্মকম্।
বিস্মৃত্য বিশ্বং রমতে সমাধেস্তীব্রতস্তথা॥ ৬৫
মায়ৈব বিশ্বজননী নান্যা তত্ত্বধিয়া পরা।
যদা নাশং সমায়াতি বিশ্বং নাস্তি তদা খলু॥ ৬৬
হেয়ং সর্ব্বমিদং যস্তু মায়াবিলসিতং যতঃ।
ততো ন প্রীতিবিষয়স্তনুবিত্তসুখাত্মকঃ॥ ৬৭
অরিমিত্রমুদাসীনং ত্রিবিধং স্যাদিদং জগৎ।
ব্যবহারেষু নিয়তং দৃশ্যতে নান্যথা পুনঃ॥ ৬৮

সেই আত্মা অদ্বিতীয়। ৬৩। যে যোগী সকল প্রকার সঙ্কল্প (কল্পনা) পরিত্যাগ করিয়াছেন এবং যিনি মিথ্যাভূত সংসার বিসর্জ্জন দিয়াছেন, তিনিই জীবাত্মাকে পরমাত্মার সহিত সংযুক্ত করিয়া আত্মাতে আত্মার দর্শন লাভ করিয়া থাকেন সন্দেহ নাই। ৬৪। সেই যোগী কঠোর সমাধিবলে জগৎপ্রপঞ্চ বিস্মৃত হইয়া সুখাত্মক অনন্ত আত্মার সাক্ষাৎলাভ পূর্ব্বক আপনাতেই আপনি ক্রীড়া করিয়া থাকেন। ৬৫

মায়াই বিশ্বের জনয়িত্রী; অন্য কেহই নহে। তত্ত্বজ্ঞান দ্বারা যখন সেই মায়া বিনাশ প্রাপ্ত হয়, তখন নিশ্চয়ই (যোগীর পক্ষে) আর এই (অলীক) বিশ্বপ্রপঞ্চ কিছুই থাকে না (তখন সমস্তই আত্মময় বলিয়া প্রতীতি জন্মে)। ৬৬। যেহেতু, এই সমগ্র বিশ্ব মায়াবিলসিত; সুতরাং (যোগীর পক্ষে) ইহা হেয়। দেহ, ধন প্রভৃতি (ঐহিক) সুখাত্মক বস্তু কিছুই তাঁহার প্রীতির বিষয় নহে। ৬৭

এই জগৎ শত্রু, মিত্র, উদাসীন এই ত্রিভাবে * পরিপূর্ণ। ব্যবহারে

---

* ত্রিভাব—যে দ্রব্য সুখজনক, তাহাই প্রিয়; যে বস্তু দুঃখজনক, তাহাই

প্রিয়াপ্রিয়াদিভেদস্তু বস্তুষু নিয়তস্ফুটম্।
আত্মোপাধিবশাদেবং ভবেৎ পুত্রোঽপি নান্যথা॥ ৬৯
মায়াবিলসিতং বিশ্বং জ্ঞাত্বৈব শ্রুতিযুক্তিতঃ।
অধ্যারোপাপবাদাভ্যাং লয়ং কুর্ব্বন্তি যোগিনঃ॥ ৭০
কর্ম্মজন্যমিদং বিশ্বং মত্বা কর্ম্মাণি বেদতঃ।
নিখিলোপাধিবিজিতো যদা ভবতি পূরুষঃ।
তদা বিজয়তেঽখণ্ডজ্ঞানরূপী নিরঞ্জনঃ॥ ৭১

সর্ব্বদাই এই তিন প্রকার ভাব লক্ষিত হইয়া থাকে, ইহার অন্যথা দৃষ্ট হয় না। ৬৮। সকল বস্তুতেই প্রিয়, অপ্রিয় ও উদাসীন এই ত্রিবিধ ভাব সর্ব্বদা পরিস্ফুট রহিয়াছে। আত্মস্বরূপ পুত্রও উপাধি-বশে ঐ ত্রিভাবসম্পন্ন হয় সন্দেহ নাই। ৬৯। যোগিগণ শ্রুতিযুক্তি-সহকারে অধ্যারোপ ও অপবাদ দ্বারা এই বিশ্বপ্রপঞ্চকে অলীক ও মায়াবিলসিত বোধে পরমাত্মাতে নিজ জীবাত্মার লয় করিয়া থাকেন। ৭০। এই ব্রহ্মাণ্ড কর্ম্মজনিত ; বেদ হইতে সেই কর্ম্ম জ্ঞাত হইয়া লোক যখন যাবতীয় উপাধি জয় করেন, তৎকালে তিনি অখণ্ডজ্ঞানস্বরূপ নিরঞ্জন ব্রহ্মরূপে বিরাজ করিয়া থাকেন। ৭১ •

অপ্রিয় ; যে বস্তু সুখজনকও নহে, দুঃখজনকও নহে, তাহা উদাসীন। প্রত্যেক বস্তুই ব্যক্তিভেদে সুখজনক, দুঃখজনক ও উদাসীন হইয়া থাকে অর্থাৎ যে বস্তু এক জনের সুখপ্রদ, অন্যের পক্ষে তাহা দুঃখজনক, আবার কাহারও পক্ষে তাহা উদাসীন। মনে কর, কোন বিজয়ী রাজা আপনার সৈন্যগণের পক্ষে সুখদায়ী, অরিসৈন্যগণের পক্ষে দুঃখপ্রদ এবং ভিন্নদেশীয় ব্যক্তির পক্ষে উদাসীন, এই তিন প্রকার ভাব ধারণ করেন। আবার যেমন কোন রূপবতী যুবতী রমণী তাহার পতির পক্ষে আনন্দদাত্রী, সপত্নীদিগের প্রতি দুঃখদাত্রী, আর অপরা রমণীর প্রতি উদাসীন ; এই প্রকার ব্রহ্মাণ্ডের যাবতীয় বস্তুই ব্যক্তিভেদে সুখপ্রদ, ব্যক্তিভেদে দুঃখকর ও ব্যক্তিভেদে উদাসীনভাব ধারণ করে।

মায়াপ্রভাবে জগৎসৃষ্টি।

সোঽকাময়ত পুরুষঃ সৃজতে চ প্রজাঃ স্বয়ম্।
অবিদ্যা ভাসতে যস্মাৎ তস্মান্মিথ্যাস্বভাবিনী ॥ ৭২
শুদ্ধব্রহ্মত্বসম্বন্ধো বিদ্যয়া সহিতো ভবেৎ।
ব্রহ্ম তেন সতী যাতি যত আভাসতে নভঃ ॥ ৭৩
তস্মাৎ প্রকাশতে বায়ুর্ব্বায়োরগ্নিস্ততো জলম্।
প্রকাশতে ততঃ পৃথ্বী কল্পনেয়ং স্থিতাঽসতী ॥ ৭৪
আকাশাদ্‌বায়ুরাকাশপবনাদগ্নিসম্ভবঃ।
খবাতাগ্নের্জলং ব্যোম বাতাগ্নিবারিতো মহী ॥ ৭৫
খং শব্দলক্ষণং বায়ুশ্চঞ্চলঃ স্পর্শলক্ষণঃ।
স্যাদ্রূপলক্ষণং তেজঃ সলিলং রসলক্ষণম্ ॥ ৭৬

সেই পুরুষ প্রথমে (সৃষ্টি করিতে) সঙ্কল্প করেন; (সঙ্কল্পমাত্র) স্বয়ং প্রজাসৃষ্টি হয়। যেহেতু, অবিদ্যাই প্রতিভাত হইতেছে (অবিদ্যাই সৃষ্টির হেতু), তখন ইহা মিথ্যাস্বভাবা। ৭২। যখন বিদ্যার (শক্তির) সঙ্গে বিশুদ্ধ ব্রহ্মের সম্বন্ধ ঘটে, তখন ব্রহ্মই প্রকৃতিস্বরূপ হন; * তাঁহা হইতে আকাশের উৎপত্তি হইয়াছে। ৭৩। সেই আকাশ হইতে বায়ু, বায়ু হইতে তেজঃ ও তেজঃ হইতে জলের প্রকাশ হয়; পরে জল হইতে পৃথিবী প্রকাশিত হয়; এই কল্পনা মিথ্যা। ৭৪। আকাশ হইতে বায়ু, আকাশ ও পবন হইতে তেজঃ; আকাশ, বায়ু ও তেজঃ হইতে জল; এবং আকাশ, বায়ু, তেজঃ ও জল হইতে ক্ষিতি উৎপন্ন হয়। ৭৫। আকাশের লক্ষণ শব্দ, চপল বায়ুর লক্ষণ স্পর্শ, তেজের লক্ষণ রূপ, জলের লক্ষণ রস। ৭৬

---

* অনেকে এই বিদ্যাকে ব্রহ্মের ইচ্ছাশক্তি বলেন।

গন্ধলাক্ষণিকা পৃথ্বী নান্যথা ভবতি ধ্রুবম্।
বিশেষতো গুণস্ফূর্ত্তির্যতঃ শাস্ত্রাদিনির্ণয়ঃ॥ ৭৭
স্যাদেকগুণমাকাশং দ্বিগুণো বায়ুরুচ্যতে।
তথৈব ত্রিগুণং তেজো ভবন্ত্যাপশ্চতুর্গুণাঃ॥ ৭৮
শব্দঃ স্পর্শশ্চ রূপঞ্চ রসো গন্ধস্তথৈব চ।
এতৎপঞ্চগুণা পৃথ্বী কল্পকৈঃ কল্প্যতেঽধুনা॥ ৭৯
চক্ষুষা গৃহ্যতে রূপং গন্ধো ঘ্রাণেন গৃহ্যতে।
রসো রসনয়া স্পর্শস্ত্বচা সংগৃহ্যতে পরম্॥ ৮০
শ্রোত্রেণ গৃহ্যতে শব্দো নিয়তং ভাতি নান্যথা॥ ৮১
চৈতন্যাৎ সর্ব্বমুৎপন্নং জগদেতচ্চরাচরম্।
অস্তি চেৎ কল্পনেয়ং স্যান্নাস্তি চেদস্তি চিন্ময়ঃ॥ ৮২

ক্ষিতি গন্ধলক্ষণবিশিষ্ট। এই সকল বিশেষ গুণ শাস্ত্র হইতেই নির্ণীত হইয়াছে; ইহার অন্যথা হয় না। ৭৭।

আকাশ একটি গুণবিশিষ্ট, বায়ু দুইটি গুণযুক্ত বলিয়া কথিত, তেজঃ ত্রিগুণসম্পন্ন, জল চারিটি গুণবিশিষ্ট। ৭৮। * কল্পনাকারিগণ স্থির করিয়াছেন, ক্ষিতি শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধ এই পঞ্চগুণ-বিশিষ্ট। ৭৯। রূপ চক্ষুর্দ্বারা, গন্ধ ঘ্রাণ দ্বারা, রস রসনা দ্বারা এবং স্পর্শ ত্বক্ দ্বারা গৃহীত হয়। ৮০। শব্দ নিয়ত কর্ণ দ্বারা গৃহীত হয়, ইহার অন্যথা হয় না। ৮১।

যদি জগতের অস্তিত্ব কল্পনা (স্বীকার) করা যায়, তবে (বুঝিতে হইবে) চৈতন্য (চিদ্‌ব্রহ্ম) হইতেই এই চরাচর ব্রহ্মাণ্ড উৎপন্ন হইয়াছে। যদি উহার অস্তিত্ব স্বীকার না করা যায়, তবে একমাত্র চিন্ময়

---

* আকাশের গুণ শব্দ, বায়ুর শব্দ ও স্পর্শ, তেজের শব্দ, স্পর্শ ও রূপ এবং জলের গুণ শব্দ, স্পর্শ, রূপ ও রস।

পৃথ্বী শীর্ণা জলে মগ্না জলং মগ্নঞ্চ তেজসি।
লীনং বায়ৌ তথা তেজো ব্যোম্নি বাতো লয়ং যযৌ।
অবিদ্যায়াং মহাকাশো লীয়তে পরমে পদে॥ ৮৩
বিক্ষেপাবরণা শক্তির্দুরন্তাঽসুখরূপিণী।
জড়রূপা মহামায়া রজঃসত্ত্বতমোগুণা॥ ৮৪
সা মায়াবরণাশক্ত্যাবৃতা বিজ্ঞানরূপিণী।
দর্শয়েজ্জগদাকারং তং বিক্ষেপস্বভাবতঃ॥ ৮৫
তমোগুণাধিকা বিদ্যা যা সা দুর্গা ভবেৎ স্বয়ম্।
ঈশ্বরস্তদুপহিতং চৈতন্যং তদভূদ্ধ্রুবম্॥ ৮৬
সত্ত্বাধিকা চ যা বিদ্যা লক্ষ্মীঃ সা বিদ্যারূপিণী।
চৈতন্যং তদুপহিতং বিষ্ণুর্ভবতি নান্যথা॥ ৮৭

ব্রহ্মই বিদ্যমান থাকেন (আর কিছুই নাই)। ৮২। (মহাপ্রলয়কালে) ক্ষিতি শীর্ণ হইয়া জলে মগ্ন হয়, জল তেজে মগ্ন হইয়া থাকে, তেজঃ বায়ুতে বিলীন হয়; বায়ু আকাশে লয় পায়, আকাশ অবিদ্যাতে লীন হয় এবং অবিদ্যা পরমপদে (ব্রহ্মে) বিলয় পাইয়া থাকে। ৮৩। জড়-রূপিণী মায়া সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ এই ত্রিগুণাত্মিকা, দুরন্তা ও অসুখ-রূপিণী। বিক্ষেপশক্তি ও আবরণশক্তি নামে ইহার দুইটি শক্তি আছে। ৮৪। এই বিজ্ঞানরূপিণী মায়া আবরণশক্তি দ্বারা সেই পরম-পুরুষকে আবৃত রাখিয়া বিক্ষেপশক্তিবলে তাঁহাকে জগদাকারে প্রদ-র্শন করে। ৮৫। এই মায়া তমোগুণপ্রধানা হইলেই স্বয়ং দুর্গা নামে অভিহিত হন এবং তদুপহিত চৈতন্যকেই ঈশ্বর (রুদ্র) কহে সন্দেহ নাই ৮৬। যখন এই মায়া [illegible] হন, তখন দিব্যরূপিণী লক্ষ্মী নামে অভিহিতা হইয়া [illegible] তদুপহিত চৈতন্যকে বিষ্ণু বলা যায়, ইহার অন্যথা হয় না। ৮৭।

রজোগুণাধিকা বিদ্যা জ্ঞেয়া বৈ সা সরস্বতী।
যশ্চিৎস্বরূপী ভবতি ব্রহ্মা তদুপধাত্মিকঃ॥ ৮৮
ঈশাদ্যাঃ সকলা দেবা দৃশ্যন্তে পরমাত্মনি।
শরীরাদি জড়ং সর্ব্বং সা বিদ্যা তৎ তথা তথা॥ ৮৯
এবংরূপেণ কল্প্যন্তে কল্পকা বিশ্বসম্ভবম্।
তত্ত্বাতত্ত্বং ভবন্তীহ কল্পনাস্যোন্যচোদিতা॥ ৯০
প্রমেয়ত্বাদিরূপেণ সর্ব্ববস্তু প্রকাশ্যতে।
তথৈব বস্তু নাস্ত্যেব ভাসকো বর্ত্ততে পরম্॥৯১
স্বরূপত্বেন রূপেণ স্বরূপং বস্তু ভাস্যতে।
বিশেষশব্দোপাদানে ভেদো ভবতি নান্যথা॥ ৯২
একঃ সত্তাপূরিতানন্দরূপঃ,
পূর্ণো ব্যাপী বর্ত্ততে নাস্তি কিঞ্চিৎ।

যে সময়ে এই বিদ্যা (মায়া) রজোগুণপ্রধানা হন,তখন তাঁহাকে সরস্বতী বলিয়া জানিবে এবং তাঁহাতে উপহিত চৈতন্যই চিৎস্বরূপ ব্রহ্মা।৮৮

মহেশ্বরাদি যে সকল দেবতা দৃষ্ট হয়, সকলেই পরমাত্মসদৃশ এবং দেহাদি যাবতীয় জড়বস্তুই অবিদ্যা। ৮৯। কল্পনাকারিগণ এই প্রকারেই বিশ্বের উৎপত্তি কল্পনা করিয়া থাকেন। এই কল্পনাই পরস্পর চালিত হইয়া তত্ত্বাতত্ত্বরূপে পরিদৃষ্ট হয়। ৯০। (ব্রহ্মাণ্ডের) সকল বস্তুই প্রমেয়ত্বাদিরূপে (জ্ঞাতৃজ্ঞানজ্ঞেয়রূপে) প্রকাশিত; কোন বস্তুরই প্রকৃত সত্তা নাই; একমাত্র ভাসক আত্মাই বিরাজিত আছেন। ৯১। সকল বস্তুই স্বরূপত্বে অবস্থিত অর্থাৎ সমস্তই ব্রহ্মের স্বরূপ; তাঁহার স্বরূপ দ্বারাই তৎস্বরূপ বস্তু প্রকাশ পাইতেছে। তবে যে ভিন্ন ভিন্ন (ঘটাদি) বস্তু দেখা যায়, শব্দভেদ (উপাধিভেদ) দ্বারাই উহার ভেদ দৃষ্ট হয়, ফলতঃ পৃথক্ বস্তু নহে। ৯২। একমাত্র

এতজ্‌জ্ঞানং যঃ করোত্যেব নিত্যং,
মুক্তঃ স স্যান্মৃত্যুসংসারদুঃখাৎ ॥ ৯৩
যস্যারোপাপবাদাভ্যাং যত্র সর্ব্বে লয়ং গতাঃ।
স একো বর্ত্ততে নান্যৎ তচ্চিত্তেনাবধার্য্যতে ॥ ৯৪
পিতুরন্নময়াৎ কোষাজ্জায়তে পূর্ব্বকর্ম্মতঃ।
তচ্ছরীরং বিদুর্দুঃখং স্বপ্রাগ্‌ভোগায় সুন্দরম্‌ ॥ ৯৫
মাংসাস্থিস্নায়ুমজ্জাদিনির্ম্মিতং ভোগমন্দিরম্‌।
কেবলং দুঃখভোগায় নাড়ীসন্ততিগুম্ফিতম্‌ ॥ ৯৬
পারমেষ্ঠ্যমিদং গাত্রং পঞ্চভূতবিনির্ম্মিতম্‌।
ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকং দুঃখসুখভোগায় কল্পিতম্‌ ॥ ৯৭
বিন্দুঃ শিবো রজঃ শক্তিরুভয়োর্মেলনাৎ স্বয়ম্‌।
স্বপ্রভূতানি জায়ন্তে স্বশক্ত্যা জড়রূপয়া ॥ ৯৮

সৎস্বরূপ, আনন্দরূপী, পূর্ণ, সর্ব্বব্যাপী ব্রহ্মই বিরাজ করিতেছেন ; ব্রহ্ম ব্যতীত আর কিছুই নাই ; যে ব্যক্তি সর্ব্বদা এইরূপ জ্ঞান করে, সেই ব্যক্তিই মৃত্যুরূপ সংসারদুঃখ হইতে মুক্ত হয়। ৯৩। অধ্যারোপ ও অপবাদ দ্বারা যাঁহাতে সমগ্র ব্রহ্মাণ্ড লয় পায়, একমাত্র সেই ব্রহ্মই সর্ব্বত্র বিদ্যমান ; আর কিছুই নাই ; তাঁহাকেই চিত্তমন্দিরে ধারণ করিবে।৯৪

পিতার অন্নময় কোষ হইতে পূর্ব্বকৃত কর্ম্মফলে যে শরীর উৎপন্ন হয়, উহা স্বকৃত কর্ম্মের ফলভোগের জন্যই সঞ্জাত ; উহা দেখিতে সুন্দর বটে, কিন্তু দুঃখের আধার। ৯৫। মাংস, অস্থি, স্নায়ু, মজ্জা প্রভৃতি দ্বারা নির্ম্মিত, নাড়ীপুঞ্জ দ্বারা গুম্ফিত, ভোগের মন্দির দেহ কেবল দুঃখভোগের আস্পদ। ৯৬। পরমেষ্ঠিকৃত এই পাঞ্চভৌতিক দেহ ব্রহ্মাণ্ড নামে অভিহিত ; দুঃখ-সুখভোগের জন্যই ইহা কল্পিত হইয়াছে। ৯৭। বিন্দু শিব ও রজঃ শক্তিস্বরূপ ; এই উভয়ের সংমিশ্রণে আত্মা জড়রূপিণী

তৎপঞ্চীকরণাৎ স্থূলান্যসংখ্যানি সমাসতে।
ব্রহ্মাণ্ডস্থানি বস্তূনি যত্র জীবোঽস্তি কর্ম্মভিঃ॥ ৯৯
তদ্ভূতপঞ্চকাৎ সর্ব্বং ভোগাখ্যং জীবসংজ্ঞকম্।
পূর্ব্বকর্ম্মানুরোধেন করোমি ঘটনামহম্॥ ১০০
অজড়ঃ সর্ব্বভূতস্থো জড়স্থিত্যা ভুনক্তি তৎ।
জড়াৎ স্বকর্ম্মভির্ব্বদ্ধো জীবাখ্যো বিবিধো ভবেৎ॥১০১
ভোগায়োৎপদ্যতে কর্ম্ম ব্রহ্মাণ্ডাখ্যে পুনঃ পুনঃ।
জীবশ্চ লীয়তে ভোগাবসানে চ স্বকর্ম্মভিঃ॥ ১০২

ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগশাস্ত্রে লয়প্রকরণং
নাম প্রথমঃ পটলঃ॥ ১॥

নিজশক্তিসহায়ে বহুধা উৎপন্ন হন। ৯৮। পঞ্চীকরণ হেতু (সূক্ষ্ম ভূতপঞ্চক পঞ্চীকৃত হইলে) ব্রহ্মাণ্ডস্থিত যাবতীয় অসংখ্য স্থূলবস্তুর উৎপত্তি হয়। ঐ সমস্ত বস্তুতে জীবকুল নিজ নিজ কর্ম্মানুসারে অধিষ্ঠান করে। ৯৯। পঞ্চভূত হইতেই জীবের ভোগদেহ উৎপন্ন। পূর্ব্বকৃত কর্ম্মানুসারে আমিই এই সমস্ত ঘটনার উদ্ভব করি। ১০০।

আত্মা অজড়; তিনি সর্ব্বভূতে সংস্থিত; জড়বস্তু আশ্রয় করিয়াই তিনি জীবরূপে জড়বস্তু ভোগ করেন। জড়পদার্থ হইতে নিজ নিজ (পাপপুণ্যরূপ) কর্ম্মপাশে বদ্ধ হইয়া জীব বহুবিধ রূপ ধারণ করে। ১০১। ব্রহ্মাণ্ডে ভোগের জন্যই (পাপপুণ্যরূপ) কর্ম্মের পুনঃ পুনঃ উপদ্রব হয়; সুতরাং জীব স্বীয় কর্ম্মফলে ভোগাবসানে লয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে। ১০২

প্রথম পটল সমাপ্ত।

দ্বিতীয়ঃ পটলঃ।

পিণ্ডব্রহ্মাণ্ড ও জীবাত্মপ্রাপ্তি।

দেহরূপ ক্ষুদ্রব্রহ্মাণ্ডে সরিৎ-সাগরাদির সংস্থান।

দেহেঽস্মিন্ বৰ্ত্ততে মেরুঃ সপ্তদ্বীপসমন্বিতঃ।
সরিতঃ সাগরাঃ শৈলাঃ ক্ষেত্রাণি ক্ষেত্রপালকাঃ॥
ঋষয়ো মুনয়ঃ সর্ব্বে নক্ষত্রাণি গ্রহাস্তথা।
পুণ্যতীর্থানি পীঠানি বৰ্ত্তন্তে পীঠদেবতাঃ॥ ২
সৃষ্টিসংহারকর্ত্তারৌ ভ্রমন্তৌ শশিভাস্করৌ।
নভো বায়ুশ্চ বহ্নিশ্চ জলং পৃথ্বী তথৈব চ॥ ৩
ত্রৈলোক্যে যানি ভূতানি তানি সর্ব্বাণি দেহতঃ।
মেরুং সংবেষ্ট্য সর্ব্বত্র ব্যবহারঃ প্রবর্ত্ততে॥ ৪
জানাতি যঃ সর্ব্বমিদং স যোগী নাত্র সংশয়ঃ॥ ৫
ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকে দেহে যথাদেশং ব্যবস্থিতঃ।
মেরুশৃঙ্গে সুধারশ্মির্দ্বিরষ্টকলয়া যুতঃ॥ ৬

এই দেহাভ্যন্তরেই সপ্তদ্বীপসমন্বিত সুমেরু পর্ব্বত, সরিৎ-সমূহ, সাগর, পর্ব্বত, ক্ষেত্র, ক্ষেত্রপাল, ঋষি, মুনি, যাবতীয় নক্ষত্র, গ্রহ, পুণ্য-তীর্থ, পীঠ ও পীঠদেবতা সকল অবস্থিত আছেন। ১-২। সৃষ্টিসংহার-কারী চন্দ্র-সূর্য্যও এই দেহমধ্যে পরিভ্রমণ করিতেছেন। আকাশ, বায়ু, বহ্নি, জল, ক্ষিতি এবং ত্রৈলোক্যে যে কিছু বস্তু আছে, সমস্তই এই দেহমধ্যে বিদ্যমান; সকলেই মেরুকে বেষ্টন করিয়া সংস্থিত; সকলেরই নিজ নিজ কার্য্য সম্পাদিত হইতেছে। ৩-৪। যে ব্যক্তি এই সকল বিষয় অবগত আছেন, তিনিই যোগী সন্দেহ নাই। ৫। ব্রহ্মাণ্ড-সংজ্ঞক এই দেহে মেরুর উপরিভাগে যথাস্থলে ষোড়শকলাযুক্ত চন্দ্র

বর্ত্ততেঽহর্নিশং সোঽপি সুধাং বর্ষত্যধোমুখঃ।
ততোঽমৃতং দ্বিধাভূতং যাতি সূক্ষ্মং যথা চ বৈ ॥ ৭
ইড়ামার্গেণ পুষ্ট্যর্থং যাতি মন্দাকিনীজলম্।
পুষ্ণাতি সকলং দেহমিড়ামার্গেণ নিশ্চিতম্ ॥ ৮
এষ পীযূষরশ্মির্হি বামপার্শ্বে ব্যবস্থিতঃ।
অপরঃ শুদ্ধদুগ্ধাভো হর্ষকর্ষিতমণ্ডলঃ।
মধ্যমার্গেণ সৃষ্ট্যর্থং মেরৌ সংযাতি চন্দ্রমাঃ ॥ ৯
মেরুমূলে স্থিতঃ সূর্য্যঃ কলা-দ্বাদশসংযুতঃ।
দক্ষিণে পথি রশ্মিভির্ব্বহত্যূর্দ্ধং প্রজাপতিঃ ॥ ১০
পীযূষরশ্মিনির্যাসং ধাতূংশ্চ গ্রসতি ধ্রুবম্।
সমীরমণ্ডলৈঃ সূর্য্যো ভ্রমতে সর্ব্ববিগ্রহে ॥ ১১

অবস্থিত আছেন। ৬। ঐ চন্দ্র অহর্নিশ অধোমুখ হইয়া সুধাবর্ষণ করিতেছেন; ঐ সুধা দ্বিধাভূত হইয়া সূক্ষ্মরূপে (নাড়ীতে) গমন করে। ৭। ঐ সুধার এক অংশ শরীরের পুষ্টিসাধনার্থ ইড়াপথ দ্বারা (মন্দাকিনীরূপিণী) ইড়ার জলে প্রবিষ্ট হইয়া সমস্ত দেহের পুষ্টিসাধন করে সন্দেহ নাই। ৮। এই সুধাময় রশ্মি বামপার্শ্বে অবস্থিত। (কারণ, ইড়া নাড়ী বামপার্শ্ববর্ত্তিনী)। দ্বিতীয় অমৃতময় রশ্মি বিশুদ্ধ দুগ্ধসন্নিভ এবং ঐ রশ্মিমণ্ডল আনন্দজনক। এই অমৃতময় রশ্মি মধ্যস্থ পথ দ্বারা (সুষুম্নাপথযোগে) সৃষ্ট্যর্থ মেরুতে গমন করিতেছে।৯। মেরুর মূলদেশে দ্বাদশকলাপূর্ণ সূর্য্য অবস্থিত আছেন। সেই প্রজাপতি সূর্য্য ঊর্দ্ধগামী হইয়া কিরণমালা দ্বারা দক্ষিণমার্গে (পিঙ্গলা নাড়ীতে) প্রবাহিত হইতেছেন। ১০। ইনি চন্দ্রমার অমৃতময় রশ্মি ও শরীরস্থ ধাতুসকল গ্রাস করেন। এই সূর্য্যই বায়ুমণ্ডল দ্বারা সর্ব্বদেহে ভ্রমণ করেন। ১১।

এষা সূর্য্যাপরা মূর্ত্তির্নির্ব্বাণং দক্ষিণে পথি।
বহতে লগ্নযোগেন সৃষ্টিসংহারকারকঃ॥ ১২

সার্দ্ধত্রিলক্ষনাড়ীর মধ্যে প্রধান নাড়ী।

সার্দ্ধলক্ষত্রয়ং নাড্যঃ সন্তি দেহান্তরে নৃণাম্।
প্রধানভূতা নাড্যস্তু তাসু মুখ্যাশ্চতুর্দ্দশ॥ ১৩
সুষুম্নেড়া পিঙ্গলা চ গান্ধারী হস্তিজিহ্বিকা।
কুহূঃ সরস্বতী পূষা শঙ্খিনী চ পয়স্বিনী॥ ১৪
বারুণ্যলম্বুষা চৈব বিশ্বোদরী যশস্বিনী।
এতাসু তিস্রো মুখ্যাঃ স্যুঃ পিঙ্গলেড়াসুষুম্নিকা॥ ১৫
তিস্রষ্বেকা সুষুম্নৈব মুখ্যা সা যোগিবল্লভা।
অন্যাস্তদাশ্রয়ং কৃত্বা নাড্যঃ সন্তি হি দেহিনাম্॥ ১৬
সর্ব্বাশ্চাধোমুখা নাড্যঃ পদ্মতন্তুনিভাঃ স্থিতাঃ।
পৃষ্ঠবংশং সমাশ্রিত্য সোমসূর্য্যাগ্নিরূপিণী॥ ১৭

ইনিই সূর্য্যের দ্বিতীয়া মূর্ত্তি। ইনিই লগ্ন অনুসারে (যথাকালে) দক্ষিণমার্গে (পিঙ্গলা নাড়ীতে) প্রবাহিত হইয়া নির্ব্বাণপদ প্রদান করেন; ইনিই সৃষ্টিসংহারকারী। ১২।

মানবদেহমধ্যে সার্দ্ধ তিন লক্ষ নাড়ী বিদ্যমান। তন্মধ্যে চতুর্দ্দশটি নাড়ী প্রধান। ১৩। উহারা সুষুম্না, ইড়া, পিঙ্গলা, গান্ধারী, হস্তিজিহ্বা, কুহূ, সরস্বতী, পূষা, শঙ্খিনী, পয়স্বিনী, বারুণী, অলম্বুষা, বিশ্বোদরী ও যশস্বিনী নামে অভিহিত। ইহার মধ্যে আবার পিঙ্গলা, ইড়া ও সুষুম্না এই তিনটি প্রধান। ১৪-১৫। এই তিনটির মধ্যে আবার সুষুম্না সর্ব্বশ্রেষ্ঠ; এই নাড়ী যোগসাধনের উপযুক্ত। এই সুষুম্নাকে আশ্রয় করিয়া মানবদেহের অন্যান্য নাড়ী সকল অবস্থিতি করিতেছে। ১৬। চন্দ্র, সূর্য্য ও অগ্নিরূপিণী (ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না) এই তিনটি নাড়ী পৃষ্ঠবংশ

তাসাং মধ্যে গতা নাড়ী চিত্রা স্যাৎ মম বল্লভা।
ব্রহ্মরন্ধ্রঞ্চ তত্রৈব সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতরং গতম্ ॥ ১৮
পঞ্চবর্ণোজ্জ্বলা শুদ্ধা সুষুম্নামধ্যচারিণী।
দেহস্যোপাধিরূপা সা সুষুম্নামধ্যরূপিণী ॥ ১৯
দিব্যমার্গমিদং প্রোক্তমমৃতানন্দকারকম্।
ধ্যানমাত্রেণ যোগীন্দ্রো দুরিতৌঘং বিনাশয়েৎ ॥ ২০

মূলাধারপদ্ম।

গুদাত্তু দ্ব্যঙ্গুলাদূর্দ্ধং মেঢ্রাত্তু দ্ব্যঙ্গুলাদধঃ।
চতুরঙ্গুলবিস্তারমাধারং বর্ত্ততে সমম্ ॥ ২১
তস্মিন্নাধারপাথোজে কর্ণিকায়াং সুশোভনা।
ত্রিকোণা বর্ত্ততে যোনিঃ সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥ ২২

(মেরুদণ্ড) আশ্রয় করিয়া অবস্থিতি করিতেছে; ইহারা অধোমুখী ও পদ্মতন্তুর ন্যায় সূক্ষ্ম। ১৭। এই তিনটির মধ্যস্থলে চিত্রা নামে আর একটি নাড়ী আছে; উহা আমার অত্যন্ত প্রিয়। এই চিত্রা নাড়ীর মধ্যে সূক্ষ্ম হইতেও সূক্ষ্মতর ব্রহ্মরন্ধ্র বিদ্যমান। ১৮। * সুষুম্না-মধ্য-চারিণী এই চিত্রা নাড়ী পঞ্চবিধ বর্ণে উদ্ভাসিত এবং বিশুদ্ধ। ইহা দেহের মধ্যস্বরূপ এবং এই নাড়ীই দেহের উপাধিরূপিণী অর্থাৎ মূল-স্বরূপিণী। ১৯। এই নাড়ীর অন্তর্গত রন্ধ্রই দিব্যপথ বলিয়া অভিহিত। এই রন্ধ্র অমৃতময় ও আনন্দপ্রদ। যোগিশ্রেষ্ঠ ব্যক্তি ইহার ধ্যানমাত্র যাবতীয় পাপ বিনাশ করিতে পারেন। ২০

গুহ্যের দুই অঙ্গুলী উর্দ্ধে, মেঢ্রের দুই অঙ্গুলী নিম্নে চারি অঙ্গুলী বিস্তৃত মূলাধারপদ্ম বিদ্যমান। ২১। এই আধারপদ্মের কর্ণিকাতে

* কুলকুণ্ডলিনী এই রন্ধ্রপথ দিয়া মূলাধার হইতে সহস্রারে গমন পূর্ব্বক পরব্রহ্ম সহ মিলিত হন। এই জন্য ইহাঁকে ব্রহ্মরন্ধ্র, ব্রহ্মমার্গ বা ব্রহ্মবিবর বলে।

তত্র বিদ্যুল্লতাকারা কুণ্ডলী পরদেবতা।
সার্দ্ধত্রিকারা কুটিলা সুষুম্নামার্গসংস্থিতা॥ ২৩
জগৎসংসৃষ্টিরূপা সা নির্ম্মাণে সততোত্থিতা।
বাচামবাচ্যা বাগ্দেবী সদা দেবৈর্নমস্কৃতা॥ ২৪
ইড়ানাম্নী তু যা নাড়ী বামমার্গে ব্যবস্থিতা।
সুষুম্নাং সা সমাশ্লিষ্য দক্ষনাসাপুটং গতা॥ ২৫
পিঙ্গলা নাম যা নাড়ী দক্ষমার্গে ব্যবস্থিতা।
মধ্যনাড়ীং সমাশ্লিষ্য বামনাসাপুটং গতা॥ ২৬
ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে সুষুম্না যা ভবেৎ খলু।
ষট্স্থানেষু চ ষট্শক্তিং ষট্পদ্মং যোগিনো বিদুঃ॥ ২৭

সুশোভন ত্রিকোণ যোনি বিদ্যমান আছে; তন্ত্র-সমূহে এই ত্রিকোণ-যোনি গোপনীয় বলিয়া কথিত হইয়াছে। ২২। সার্দ্ধত্রিবলয়াকারা, কুটিলা, বিদ্যুল্লতাকৃতি, পরমদেবতা কুলকুণ্ডলী সুষুম্নাপথ অবলম্বন করিয়া ঐ স্থানে অবস্থিতি করিতেছেন। ২৩। এই কুণ্ডলিনী জগৎ-সৃষ্টিরূপিণী; ইনি নিরন্তর বিশ্বের সৃষ্টিকার্য্যে উন্মুখ; বাক্য দ্বারা ইহাঁকে বর্ণনা করা যায় না; ইনি বাগ্‌দেবীরূপিণী এবং দেবগণ কর্ত্তৃক নিরন্তর নমস্কৃতা। ২৪।

বামভাগে ইড়া নামে যে নাড়ী আছে, উহা সুষুম্নাকে আবেষ্টন পূর্ব্বক দক্ষিণনাসাপুটে গমন করিয়াছে। ২৫। দক্ষিণভাগে পিঙ্গলা নামে যে নাড়ী বিদ্যমান, উহা মধ্যনাড়ী সুষুম্নাকে আলিঙ্গন পূর্ব্বক বামনাসাপুটে প্রস্থিত হইয়াছে। ২৬। ইড়া ও পিঙ্গলার মধ্যে সুষুম্না নাড়ী বিরাজিত। যোগিগণ জানেন, এই সুষুম্নার ছয় স্থানে ছয়টি পদ্ম ও ছয়টি শক্তি বিরাজিত আছে। ২৭। *

* ছয়টি পদ্ম ও ছয়টি শক্তি—মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপূর, অনাহত, বিশুদ্ধ ও

পঞ্চস্থানসুষুম্নায়া নামানি স্যুর্ব্বহূনি চ।
প্রয়োজনবশাত্তানি জ্ঞাতব্যানীহ শাস্ত্রকে ॥ ২৮

অন্যান্য নাড়ীসংস্থান।

অন্যা যাস্ত্যপরা নাড়ী মূলাধারাৎ সমুত্থিতা।
রসনামেঢ্রবৃষণপাদাঙ্গুষ্ঠঞ্চ নাসিকাম্ ॥ ২৯
কক্ষনেত্রাঙ্গুষ্ঠকর্ণং সর্ব্বাঙ্গং পায়ুকুক্ষিকম্।
লব্ধ্বা নিবর্ত্ততে সা বৈ যথাদেশসমুদ্ভবা ॥ ৩০
এতাভ্য এব নাড়ীভ্যঃ শাখোপশাখতঃ ক্রমাৎ।
সার্দ্ধলক্ষত্রয়ং জাতং যথাভাগবব্যবস্থিতম্ ॥ ৩১
এতা ভোগবহা নাড্যো বায়ুসঞ্চাররক্ষকাঃ।
ওতপ্রোতাঽভিসংব্যাপ্য তিষ্ঠন্ত্যস্মিন্ কলেবরে ॥ ৩২

সুষুম্না নাড়ীর মধ্যে পাঁচটি স্থান আছে ; তাহাদের নাম বহুবিধ ; প্রয়োজন হইলে (তন্ত্রাদি) শাস্ত্র হইতে তাহা জ্ঞাত হইবে। ২৮।

মূলাধার হইতে অন্যান্য যে সকল নাড়ী উত্থিত হইয়াছে, তাহারা জিহ্বা, মেঢ্র, বৃষণ, পাদাঙ্গুষ্ঠ, নাসিকা, কক্ষ, চক্ষু, অঙ্গুষ্ঠ, কর্ণ, পায়ু, কুক্ষি প্রভৃতি সর্ব্বাঙ্গে গমন পূর্ব্বক (নিজ নিজ কর্ম্ম সম্পাদন করিয়া) পুনরায় যথাযথ স্থলে প্রত্যাবৃত্ত হয়। ২৯-৩০। এই সমস্ত নাড়ী হইতে শাখা ও উপশাখারূপে ক্রমে সার্দ্ধত্রিলক্ষ নাড়ী উৎপন্ন হইয়া যথাযথ স্থানে অবস্থিতি করিতেছে। ৩১। ইহাদিগকে ভোগবহা নাড়ী বলে ; ইহারা বায়ুসঞ্চাররক্ষক (ইহাদের দ্বারাই সর্ব্বাঙ্গে বায়ুসঞ্চার হয়)। ইহারা ওতপ্রোতভাবে সর্ব্বস্থান ব্যাপিয়া এই দেহে অবস্থান করিতেছে। ৩২।

আজ্ঞাপদ্ম, ছয়টি পদ্ম এই ছয় নামে প্রথিত। যথাক্রমে ঐ ছয় পদ্মে ডাকিনী, রাকিণী, লাকিনী, কাকিনী, শাকিনী ও হাকিনী নামে ছয়টি শক্তি বিরাজ করেন।

অন্নপাচক বহ্নি।

সূর্য্যমণ্ডলমধ্যস্থকলাদ্বাদশসংযুতঃ।
বস্তিদেশে জ্বলদ্‌বহ্নির্বর্ত্ততে চান্নপাচকঃ॥ ৩৩
বৈশ্বানরাগ্নির্বিজ্ঞেয়ো মম তেজোংঽশসম্ভবঃ।
করোতি বিবিধং পাকং প্রাণিনাং দেহমাস্থিতঃ॥ ৩৪
আয়ুঃপ্রদায়কো বহ্নির্বলং পুষ্টিং দদাতি চ।
শরীরপাটবঞ্চাপি ধ্বস্তরোগসমুদ্ভবঃ॥ ৩৫
তস্মাদ্‌বৈশ্বানরাগ্নিঞ্চ প্রজ্বাল্য বিধিবৎ সুধীঃ।
তস্মিন্নন্নং হুয়াৎ যোগী প্রত্যহং গুরুশিক্ষয়া॥ ৩৬

স্থূলদেহলাভের কারণ।

ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকে দেহে স্থানানি স্যুর্বহূনি চ।
ময়োক্তানি প্রধানানি জ্ঞাতব্যানীহ শাস্ত্রকে॥ ৩৭

মানবদেহের বস্তিপ্রদেশে প্রজ্বলিত অগ্নি বিদ্যমান আছে। ঐ অগ্নি সূর্য্যমণ্ডলমধ্যস্থ দ্বাদশকলার সহিত মিলিত হইয়া (ভুক্ত) অন্ন পাক করে। ৩৩। উহার নাম বৈশ্বানর অগ্নি; আমার তেজের অংশ হইতেই ঐ অগ্নির উদ্ভব হইয়াছে জানিবে। ঐ অগ্নি জীবদেহে অবস্থিত থাকিয়া বিবিধ প্রকারে অন্ন পাক করে। ৩৪। ঐ অগ্নিই আয়ুঃপ্রদাতা এবং বল, পুষ্টি ও দেহের পুষ্টিসম্পাদন করে; ঐ অগ্নির দ্বারাই সমস্ত রোগ বিধ্বস্ত হয়। ৩৫। অতএব বুদ্ধিমান্ যোগী যথাবিধানে ঐ বৈশ্বানরাগ্নিকে প্রজ্বালিত করিয়া গুরূপদেশানুসারে প্রত্যহ ঐ অগ্নিতে আহুতি প্রদান করিবেন। ৩৬

ব্রহ্মাণ্ডরূপ এই শরীরে জ্ঞাতব্য অনেক স্থান আছে; আমি তন্মধ্যে এই শাস্ত্রে কয়েকটি প্রধান স্থানের উল্লেখ করিলাম। ৩৭।

নানাপ্রকারনামানি স্থানানি বিবিধানি চ।
বর্ত্তন্তে বিগ্রহে তানি কথিতুং নৈব শক্যতে॥ ৩৮
ইত্থং প্রকল্পিতে দেহে জীবো বসতি সর্ব্বগঃ।
অনাদিবাসনামালালঙ্কৃতঃ কর্ম্মশৃঙ্খলঃ॥ ৩৯
নানাবিধগুণোপেতঃ সর্ব্বব্যাপারকারকঃ।
পূর্ব্বার্জ্জিতানি কর্ম্মাণি ভুনক্তি বিবিধানি চ॥ ৪০
যদ্‌যৎ সংদৃশ্যতে লোকে সর্ব্বং তৎ কর্ম্মসম্ভবম্।
সর্ব্বান্ কর্ম্মানুসারেণ জন্তুর্ভোগান্ ভুনক্তি বৈ॥ ৪১
যে যে কামাদয়ো দোষাঃ সুখদুঃখপ্রদায়কাঃ।
তে তে সর্ব্বে প্রবর্ত্তন্তে জীবকর্ম্মানুসারতঃ॥ ৪২
পুণ্যোপরক্তচৈতন্যৈঃ প্রাণান্ প্রীণাতি কেবলম্।
বাহ্যে পুণ্যময়ং প্রাপ্য ভোজ্যবস্তু স্বয়ম্ভবেৎ॥ ৪৩
ততঃ কর্ম্মবশাৎ পুংসঃ সুখং বা দুঃখমেব বা।
পাপোপরক্তচৈতন্যং নৈব তিষ্ঠতি নিশ্চিতম্॥ ৪৪

দেহাভ্যন্তরে নানানামে নানা প্রকার স্থান আছে, সমস্ত বর্ণন করা অসাধ্য।৩৮। এইরূপে এই কল্পিত দেহমধ্যে জীব অবস্থিতি করিতেছেন। তিনি (দেহের) সর্ব্বত্রগামী, অনাদি বাসনামালায় অলঙ্কৃত ও কর্ম্মপাশে আবদ্ধ। ৩৯। (কর্ম্মপাশে বদ্ধ বলিয়া) তিনি নানারূপ গুণবশিষ্ট হইয়া সকল ব্যাপারই সম্পাদন করিতেছেন এবং নানারূপ পূর্ব্বার্জ্জিত কর্ম্মফল ভোগ করিতেছেন। ৪০। লোকে যাহা যাহা দৃষ্ট হয়, তৎসমস্তই কর্ম্মসম্ভূত; জীব কর্ম্মানুসারেই সমস্ত (সুখদুঃখ) ভোগ করে।৪১। কাম প্রভৃতি সুখদুঃখপ্রদ যে যে দোষ আছে, তত্তৎসমস্তই জীবের কর্ম্মানুসারে ঘটে। ৪২। পুণ্যোপরক্ত চৈতন্য নিজেই বাহ্যজগতে পুণ্যময় ভোজ্যবস্তু হইয়া প্রাণের প্রীতিবিধান করেন। ৪৩। তদনন্তর কর্ম্মবশে

ন তদ্ভিন্নো ভবেৎ সোঽপি ন তদ্ভিন্নস্তু কিঞ্চন॥ ৪৫
মায়োপহিতচৈতন্যাৎ সর্ব্ববস্তু প্রজায়তে।
যথাকালোপভোগায় জন্তূনাং বিবিধোদ্ভবঃ॥ ৪৬
যথা স্বকর্ম্মদোষাদ্বৈ ব্রহ্মণ্যারোপ্যতে জগৎ॥ ৪৭

জীবের মুক্তিসাধন।

সবাসনাভ্রমোৎপন্নোন্মূলনাতিসমর্থনম্।
উৎপন্নশ্চেদীদৃশং স্যাৎ জ্ঞানং মোক্ষপ্রসাধনম্॥ ৪৮
সাক্ষাদ্বিশেষদৃষ্টিস্তু সাক্ষাৎকারাণি বিভ্রমে।
কারণং নান্যথা যুক্ত্যা সত্যং সত্যং ময়োদিতম্॥ ৪৯

জীবের সুখ বা দুঃখ ঘটে। কেবলমাত্র পাপোপরক্ত চৈতন্যের স্থিতি অসম্ভব। ৪৪। আত্মা তদ্ভিন্ন নহেন, কোন বস্তুও আত্মা হইতে ভিন্ন নহে অর্থাৎ সুখপ্রদ বস্তুই হউক আর দুঃখপ্রদ বস্তুই হউক, আত্মা তৎসমস্ত হইতে পৃথক্ নহেন আর সেই সেই বস্তুও আত্মা হইতে ভিন্ন নহে।৪৫। যথাকালে জীবের উপভোগের জন্য যে বিবিধ বস্তুর উদ্ভব হয়, তৎসমস্তই মায়োপহিত চৈতন্য হইতে উদ্ভূত। ৪৬। ভ্রমদোষে যেমন শুক্তিতে রৌপ্যের আরোপ হয়, নিজকৃত কর্ম্মদোষে সেইরূপ ব্রহ্মে জগৎ আরোপিত হইয়া থাকে। ৪৭

বাসনা ও ভ্রম হইতেই (এই অলীক জগতের প্রতি) সত্যজ্ঞান উৎপন্ন হয়। এতাদৃশ সত্যজ্ঞানকে উন্মূলিত করিতে পারে, এরূপ জ্ঞানই মোক্ষের সাধন। ৪৮। আমি সত্য সত্যই বলিতেছি, বিশেষদৃষ্টি ব্যতীত যুক্তি দ্বারা কখনও এই প্রত্যক্ষভ্রম দূর হইতে পারে না।৪৯। *

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যে ব্যক্তির ভ্রম জন্মে, বিশেষ দৃষ্টি করিলে তাহার সে ভ্রমজ্ঞান দূর হয়। যেমন রজ্জুতে সর্পভ্রম হয়, তখন যদি দ্রষ্টা বিশেষরূপে দৃষ্টি

সাক্ষাৎকারভ্রমং সাক্ষাৎ সাক্ষাৎকারিণি নাশয়েৎ।
স হি নাস্তীতি সংসারে ভ্রমো নৈব নিবর্ত্ততে॥ ৫০
মিথ্যাজ্ঞাননিবৃত্তিস্তু বিশেষদর্শনাদ্ভবেৎ।
অন্যথা ন নিবৃত্তিঃ স্যাদ্দৃশ্যতে রজতভ্রমঃ॥ ৫১
যাবন্নোৎপদ্যতে জ্ঞানং সাক্ষাৎকারং নিরঞ্জনে।
তাবৎ সর্ব্বাণি ভূতানি দৃশ্যন্তে বিবিধানি চ॥ ৫২
যদা কর্ম্মার্জ্জিতং দেহং নির্ব্বাণ-সাধনং ভবেৎ।
তদা শরীরবহনং সফলং স্যান্ন চান্যথা॥ ৫৩
যাদৃশী বাসনা মূলা বর্ত্ততে জীবসঙ্গিনী।
তাদৃশং বহতে জন্তুঃ কৃত্যাকৃত্যবিধৌ ভ্রমম্॥ ৫৪

বিশেষ দৃষ্টিই প্রত্যক্ষকর্ত্তার প্রত্যক্ষকরণবিষয়ক ভ্রম বিনাশ করে। যত দিন এইরূপ ভ্রমজ্ঞান থাকে, তত দিন সংসারভ্রম দূর হয় না (জগৎ সত্য বলিয়া বোধ হয়)। ৫০। বিশেষদৃষ্টি দ্বারা মিথ্যাজ্ঞানের নিবৃত্তি হইয়া থাকে; অন্যথা শুক্তিতে রজতভ্রান্তির ন্যায় ঐ ভ্রম দূর হয় না। ৫১। যত দিন নিরঞ্জন আত্মার সাক্ষাৎকার লাভ করিয়া জ্ঞানের উৎপত্তি না হয়, তাবৎ সর্ব্বভূতই নানাবিধরূপে দৃষ্ট হইয়া থাকে। ৫২। যখন কর্ম্মার্জ্জিত দেহ নির্ব্বাণলাভের উপযুক্ত হয়, তখনই দেহভারবহন সার্থক হইয়া থাকে, নচেৎ হয় না। ৫৩। জীবের নিত্যসঙ্গিনী মূলবাসনা যাদৃশী হয়, জীব কর্ত্তব্যাকর্ত্তব্যবিষয়ে তাদৃশী ভ্রান্তি ধারণ করে। ৫৪

করিয়া অনুসন্ধিৎসু হন, তাহা হইলে আর তাহার সর্পভ্রম থাকে না, সেইরূপ যিনি ঘট-পটাদি দেখিয়া তৎসমস্ত পৃথক্ পৃথক্ বস্তু বলিয়া জ্ঞান করেন, তিনি যদি একটু অনুসন্ধান পূর্ব্বক বিশেষ দৃষ্টি করেন, তাহা হইলেই বুঝিতে পারিবেন যে, সেই সেই বস্তু কিছুই পৃথক্ নহে, সকলই একমাত্র। জগতে একমাত্র ব্রহ্ম ভিন্ন আর দ্বিতীয় বস্তু নাই, এইরূপ জ্ঞান বিশেষদৃষ্টি ব্যতীত লাভ করা যায় না।

সংসারসাগরং তর্ত্তুং যদীচ্ছেদ্‌যোগসাধকঃ।
কৃত্বা বর্ণাশ্রমং কর্ম্ম ফলবর্জ্জং সমাচরেৎ॥ ৫৫
বিষয়াসক্তপুরুষা বিষয়েষু সুখেপ্সবঃ।
বচোভিরুদ্ধনির্ব্বাণা বর্ত্তন্তে পাপকর্ম্মণি॥ ৫৬
আত্মানমাত্মনা পশ্যন্ন কিঞ্চিদিহ পশ্যতি।
তদা কর্ম্মপরিত্যাগে ন দোষোঽস্তি মতং মম॥ ৫৭
কামাদয়ো বিলীয়ন্তে জ্ঞানাদেব ন চান্যথা।
অভাবে সর্ব্বতত্ত্বানাং সমং তত্ত্বং প্রকাশতে॥ ৫৮

ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগপ্রকরণে তত্ত্বজ্ঞানোপদেশো নাম দ্বিতীয়ঃ পটলঃ।

যোগসাধক যদি সংসারসাগর উত্তীর্ণ হইতে ইচ্ছা করেন, তবে বর্ণাশ্রমোচিত কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিয়া ফলকামনা ত্যাগ করিবেন। ৫৫। বিষয়সুখলিপ্সু বিষয়াসক্ত পুরুষেরা (কেবলমাত্র বিষয়প্রসঙ্গে) যে সকল বাক্য প্রযোগ করে, তাহাতে তাহাদিগের নির্ব্বাণপথ রুদ্ধ হইয়া যায়; তাহারা পাপকর্ম্মেই নিরত থাকে। ৫৬। যিনি (নিজ) আত্মাতে আত্মাকে দর্শন করেন, তিনি তদবস্থায় কর্ম্ম পরিত্যাগ করিলে কোন দোষ হয় না। ইহাই আমার মত। ৫৭। জ্ঞানের উদয়েই কামাদি বিলয় প্রাপ্ত হয়; নচেৎ নহে। যাবতীয় তত্ত্বের অভাব হইলেই আত্মতত্ত্ব প্রকাশ পায়। ৫৮

দ্বিতীয় পটল সমাপ্ত।

তৃতীয়ঃ পটলঃ।

প্রাণাদি দশবায়ুর সংস্থান।

প্রাণের স্থান।

হৃদ্যস্তি পঙ্কজং দিব্যং দিব্যলিঙ্গেন ভূষিতম্।
কাদিঠান্তাক্ষরোপেতং দ্বাদশারং সুগোপিতম্॥ ১
প্রাণো বসতি তত্রৈব বাসনাভিরলঙ্কৃতঃ।
অনাদিকর্ম্মসংশ্লিষ্টঃ প্রাপ্যাহঙ্কারসংযুতঃ॥ ২

বৃত্তিভেদে প্রাণের নামভেদ।

প্রাণস্য বৃত্তিভেদেন নামানি বিবিধানি চ।
বর্ত্তন্তে তানি সর্ব্বাণি কথিতুং নৈব শক্যতে॥ ৩
প্রাণোঽপানঃ সমানশ্চোদানো ব্যানশ্চ পঞ্চমঃ।
নাগঃ কূর্ম্মশ্চ কৃকরো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ॥ ৪
দশ নামানি মুখ্যানি ময়োক্তানীহ শাস্ত্রকে।
কুর্ব্বন্তি তেঽত্র কার্য্যাণি প্রেরিতানি স্বকর্ম্মভিঃ॥ ৫

(মানবের) হৃদয়ে দিব্যলিঙ্গ-ভূষিত দ্বাদশদলবিশিষ্ট একটি দিব্য পদ্ম আছে। প্রত্যেক দলে ক হইতে ঠ পর্য্যন্ত দ্বাদশটি বর্ণ বিদ্যমান। ১। এই পদ্মে (পূর্ব্ব পূর্ব্ব) বাসনালঙ্কৃত, অনাদি কর্ম্মপরম্পরায় সংশ্লিষ্ট, অহঙ্কারসংযুক্ত (আত্মাভিমানী) প্রাণবায়ু অবস্থিত। ২

বৃত্তিভেদে এই প্রাণবায়ুর নাম অনেক প্রকার। তৎসমস্ত নাম বর্ণন করিবার শক্তি নাই। ৩। তন্মধ্যে আমি শাস্ত্রে প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান, নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত, ধনঞ্জয় এই দশটি প্রধান বায়ুর নাম বর্ণন করিয়াছি। ইহারা স্ব স্ব কর্ম্মবশে পরি-

প্রাণাপানাদি বায়ুর সংস্থান ও ক্রিয়া।

অত্রাপি বায়বঃ পঞ্চ মুখ্যাঃ স্যুর্দ্দশতঃ পুনঃ।
তত্রাপি শ্রেষ্ঠকর্ত্তারৌ প্রাণাপানৌ ময়োদিতৌ॥ ৬
হৃদি প্রাণো গুদেঽপানঃ সমানো নাভিমণ্ডলে।
উদানঃ কণ্ঠদেশস্থো ব্যানঃ সর্ব্বশরীরগঃ॥ ৭
নাগাদিবায়বঃ পঞ্চ কুর্ব্বন্তি তে চ বিগ্রহে।
উদগারোন্মীলনং ক্ষুত্তৃট্ জৃম্ভা হিক্কা চ পঞ্চ বৈ॥ ৮
অনেন বিধিনা যো বৈ ব্রহ্মাণ্ডং বেত্তি বিগ্রহম্।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্॥ ৯

গুরুকরণের প্রয়োজনীয়তা।

অধুনা কথয়িষ্যামি ক্ষিপ্রং যোগস্য সিদ্ধয়ে।
যজ্ জ্ঞাত্বা নাবসীদন্তি যোগিনো যোগসাধনে॥ ১০

চালিত হইয়া কার্য্য সম্পাদন করিতেছে। ৪-৫। এই দশটির মধ্যে আবার প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান এই পাঁচটি মুখ্য বায়ু; আবার এই পাঁচটির মধ্যেও প্রাণ ও অপানকে আমি শ্রেষ্ঠ বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছি। ৬। প্রাণ-বায়ু হৃদয়ে, অপান গুহ্যে, সমান নাভি-মণ্ডলে, উদান কণ্ঠদেশে এবং ব্যান-নামক বায়ু সর্ব্বশরীর ব্যাপ্ত করিয়া অবস্থিত। ৭। নাগাদি পাঁচটি বায়ু দেহে অবস্থিতি করিয়া যথাক্রমে উদ্‌গার, উন্মীলন, ক্ষুধা-তৃষ্ণা, জৃম্ভণ ও হিক্কা এই পঞ্চবিধ কার্য্য সম্পাদন করে। ৮। এই প্রকারে যে ব্যক্তি দেহরূপ ব্রহ্মাণ্ডের বিষয় জানিতে পারে, সে সর্ব্বপাপ হইতে মুক্ত হইয়া পরমা গতি প্রাপ্ত হয়।৯

যাহাতে আশু যোগসিদ্ধি হয়, যাহা অবগত হইলে যোগিগণ যোগ-সাধনে অবসন্ন হন না, অধুনা তাহা বলিতেছি। ১০।

ভবেদ্‌বীর্য্যবতী বিদ্যা গুরুবক্ত্রসমুদ্ভবা।
অন্যথা ফলহীনা স্যান্নির্ব্বীর্য্যা চাতিদুঃখদা॥ ১১
গুরুং সন্তোষ্য যত্নেন যো বৈ বিদ্যামুপাসতে।
অবিলম্বেন বিদ্যায়াস্তস্যাঃ ফলমবাপ্নুয়াৎ॥ ১২
গুরুঃ পিতা গুরুর্মাতা গুরুর্দ্দেবো ন সংশয়ঃ।
কর্ম্মণা মনসা বাচা তস্মাৎ শিষ্যৈঃ প্রসেব্যতে॥ ১৩
গুরুপ্রসাদতঃ সর্ব্বং লভ্যতে শুভমাত্মনঃ।
তস্মাৎ সেব্যো গুরুর্নিত্যমন্যথা ন শুভং ভবেৎ॥ ১৪
প্রদক্ষিণত্রয়ং কৃত্বা স্পৃষ্ট্বা সব্যেন পাণিনা।
প্রদক্ষিণং নমস্কুর্য্যাৎ গুরোঃ পাদসরোরুহম্॥ ১৫

যোগসিদ্ধ্যর্থ নিয়মাবলী।

শ্রদ্ধয়াত্মবতাং পুংসাং সিদ্ধির্ভবতি নিশ্চিতা।
অন্যেষাঞ্চ ন সিদ্ধিঃ স্যাত্তস্মাদ্‌যত্নেন সাধয়েৎ॥ ১৬

গুরুমুখনিঃসৃত বিদ্যাই বীর্য্যবতী (গুরুর উপদেশ না পাইলে বিদ্যা ফলবতী হয় না) ; অন্যথা নিষ্ফল, নির্বীর্য্য ও দুঃখপ্রদ হয়। ১১। যে ব্যক্তি যত্ন সহকারে গুরুকে সন্তুষ্ট করিয়া বিদ্যার উপাসনা করেন, আশু তিনি সেই বিদ্যার ফল প্রাপ্ত হন।১২। গুরুই পিতা, গুরুই মাতা, গুরুই দেবতা সন্দেহ নাই ; সুতরাং কর্ম্ম দ্বারা, মনো দ্বারা ও বাক্য দ্বারা তাঁহার সেবা করা শিষ্যের কর্ত্তব্য।১৩। গুরুর প্রসাদে নিজের সর্ব্বপ্রকার মঙ্গললাভ হয় ; এই জন্য প্রত্যহ গুরুর সেবা করিবে ; অন্যথা মঙ্গললাভ হয় না। ১৪। (নিকটে উপস্থিত হইয়া প্রথমে) গুরুকে তিনবার প্রদক্ষিণ পূর্ব্বক দক্ষিণ-হস্ত দ্বারা তাঁহার পাদপদ্ম স্পর্শ করিয়া পুনর্ব্বার প্রদক্ষিণ সহকারে নমস্কার করিবে। ১৫।

শ্রদ্ধাবান্ আত্মজ্ঞ পুরুষদিগেরই নিশ্চিত সিদ্ধিলাভ হয় ; অন্যের

ন ভবেৎ সঙ্গযুক্তানাং তথাবিশ্বাসিনামপি।
গুরুপূজাবিহীনানাং তথা চ বহুসঙ্গিনাম্ ॥ ১৭
মিথ্যাবাদরতানাঞ্চ তথা নিষ্ঠুরভাষিণাম্।
গুরুসন্তোষহীনানাং ন সিদ্ধিঃ স্যাৎ কদাচন ॥ ১৮
ফলিষ্যতীতি বিশ্বাসঃ সিদ্ধেঃ প্রথমলক্ষণম্।
দ্বিতীয়ং শ্রদ্ধয়া যুক্তং তৃতীয়ং গুরুপূজনম্ ॥ ১৯
চতুর্থং সমতাভাবঃ পঞ্চমেন্দ্রিয়নিগ্রহঃ।
ষষ্ঠঞ্চ প্রমিতাহারঃ সপ্তমং নৈব বিদ্যতে ॥ ২০
যোগোপদেশং সংপ্রাপ্য লব্ধা যোগবিদং গুরুম্।
গুরূপদিষ্টবিধিনা ধিয়া নিশ্চিত্য সাধয়েৎ ॥ ২১
সুশোভনে মঠে যোগী পদ্মাসনসমন্বিতঃ।
আসনোপরি সংবিশ্য পবনাভ্যাসমাচরেৎ ॥ ২২

সিদ্ধিলাভ হয় না; সুতরাং যত্ন সহকারে সাধনা করিবে। ১৬। বিষয়াসক্ত, অবিশ্বাসী, গুরুপূজাবিহীন ও বহুলোকের সংসর্গীদিগের সিদ্ধিলাভ হয় না। ১৭। মিথ্যাবাদী, নিষ্ঠুরভাষী ও গুরুসন্তোষহীন ব্যক্তিদিগের কদাচ সিদ্ধিলাভ হয় না। ১৮। নিশ্চয়ই সিদ্ধ হইবে, এইরূপ বিশ্বাসই সিদ্ধির প্রথম চিহ্ন। দ্বিতীয় চিহ্ন শ্রদ্ধা এবং তৃতীয় চিহ্ন গুরুপূজা, চতুর্থ সর্ব্বত্র সমদর্শন, পঞ্চম ইন্দ্রিয়নিগ্রহ ও ষষ্ঠ লক্ষণ মিতাহার। ইহা ভিন্ন যোগসিদ্ধির সপ্তম লক্ষণ আর নাই। ১৯-২০। যোগবিদ্ গুরু প্রাপ্ত হইয়া এবং যোগ-সম্বন্ধীয় উপদেশ লাভ করিয়া তদুপদিষ্ট নিয়মে একাগ্রচিত্তে সাধনা করিবে। ২১।

যোগী সুশোভন মঠে বদ্ধপদ্মাসন হইয়া আসনোপরি উপবেশন পূর্ব্বক পবনাভ্যাস (প্রাণায়াম) করিবে। ২২।

সমকায়ঃ প্রাঞ্জলিশ্চ প্রণম্য চ গুরূন্ সুধীঃ।
দক্ষে বামে চ বিঘ্নেশক্ষেত্রপালাম্বিকাঃ পুনঃ॥ ২৩
ততশ্চ দক্ষাঙ্গুষ্ঠেন নিরুধ্য পিঙ্গলাং সুধীঃ।
ইড়য়া পূরয়েদ্‌বায়ুং যথাশক্ত্যা তু কুম্ভয়েৎ॥ ২৪
ততস্ত্যক্ত্বা পিঙ্গলয়া শনৈরেব ন বেগতঃ।
পুনঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য যথাশক্ত্যা তু কুম্ভয়েৎ॥ ২৫
ইড়য়া রেচয়েদ্‌বায়ুং ন বেগেন শনৈঃ শনৈঃ।
এবং যোগবিধানেন কুর্য্যাদ্‌বিংশতিকুম্ভকান্॥ ২৬
সর্ব্বদ্বন্দ্ববিনির্ম্মুক্তঃ প্রত্যহং বিগতালসঃ।

বুদ্ধিমান্ যোগী সরলকায় ও কৃতাঞ্জলি হইয়া গুরুদিগকে বামে এবং দক্ষিণে বিঘ্নরাজ, ক্ষেত্রপাল ও অম্বিকাকে প্রণাম করিবে। ২৩। *

অনন্তর দক্ষিণহস্তের অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা পিঙ্গলা (দক্ষিণনাসা) রোধ করিয়া ইড়া (বামনাসিকা) দ্বারা বায়ু পূরণ পূর্ব্বক যথাশক্তি কুম্ভক করিবে। ২৪। তৎপরে দক্ষিণ-নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ু পরিত্যাগ করিবে; বেগ প্রদান করিবে না। পুনরায় পিঙ্গলা দ্বারা বায়ু পূরণ করিয়া যথাশক্তি কুম্ভক করিবে। ২৫। তৎপরে ইড়া দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিবে; বেগে রেচন করিবে না। এই প্রকার যোগবিধি অনুসারে বিংশতি কুম্ভক করিবে। ২৬। সর্ব্বপ্রকার দ্বন্দ্বনির্ম্মুক্ত (শীতাতপসহিষ্ণু) ও নিরলস হইয়া প্রত্যহ

---

* (বামে) "গুরবে নমঃ, পরমগুরবে নমঃ, পরাপরগুরবে নমঃ, পরমেষ্ঠিগুরবে নমঃ" অথবা "গুরুভ্যো নমঃ, পরমগুরুভ্যো নমঃ, পরাপরগুরুভ্যো নমঃ, পরমেষ্ঠিগুরুভ্যো নমঃ" এই বলিয়া বামদিকে কর্ণমূলে প্রণাম করিতে হয় এবং "বিঘ্নেশায় নমঃ, ক্ষেত্রপালায় নমঃ, অম্বিকায়ৈ নমঃ" বলিয়া দক্ষিণকর্ণমূলের নিকট প্রণাম করিবে।

প্রাতঃকালে চ মধ্যাহ্নে সূর্য্যাস্তে চার্দ্ধরাত্রকে।
কুর্য্যাদেবং চতুর্ব্বারং কালেষ্বেতেষু কুম্ভকান্॥ ২৭
ইত্থং মাসত্রয়ং কুর্য্যাদনালস্যং দিনে দিনে।
ততো নাড়ীবিশুদ্ধিঃ স্যাদবিলম্বেন নিশ্চিতম্॥ ২৮
যদা তু নাড়ীশুদ্ধিঃ স্যাদ্‌যোগিনস্তত্ত্বদর্শিনঃ।
তদা বিধ্বস্তকোষশ্চ ভবেদারব্ধকুম্ভকঃ॥ ২৯
চিহ্নানি যোগিনো দেহে দৃশ্যন্তে নাড়িশুদ্ধিতঃ।
কথ্যন্তে তু সমস্তান্যঙ্গানি সংক্ষেপতো ময়া॥ ৩০
সমকায়ঃ সুগন্ধিশ্চ সুকান্তিঃ স্বরসাধকঃ।
প্রৌঢ়বহ্নিঃ সুভোগী চ সুখী সর্ব্বাঙ্গসুন্দরঃ॥ ৩১
সংপূর্ণহৃদয়ো যোগী সর্ব্বোৎসাহবলান্বিতঃ।
জায়ন্তে যোগিনোঽবশ্যমেতে সর্ব্বকলেবরে॥ ৩২

প্রভাতে, মধ্যাহ্নে, সূর্য্যাস্তসময়ে ও অর্দ্ধরাত্রিকালে এইরূপে চারিবার কুম্ভক করিবে। ২৭। এইরূপে তিনমাস যাবৎ নিরলস হইয়া প্রত্যহ কুম্ভক করিবে; তাহা হইলে অবিলম্বে নিশ্চিত নাড়ীশুদ্ধি হয়। ২৮। যখন তত্ত্বদর্শী যোগীর নাড়ীশুদ্ধি হয়, তখন তিনি (দৈহিক) সমস্ত দোষশূন্য হন এবং তখনই তাঁহার কুম্ভকের আরম্ভাবস্থা ঘটে। ২৯।

নাড়ীশুদ্ধি হইলে যোগীর দেহে যে সমস্ত চিহ্ন দৃষ্ট হয়, আমি সংক্ষেপে তৎসমস্ত বলিতেছি। ৩০। তিনি সরলদেহ, সুগন্ধবাসিত, সুকান্তিমান্, স্বরসাধনে সমর্থ, দীপ্তাগ্নিমান্, উত্তম ভোগসমর্থ, সুখী ও সর্ব্বাঙ্গসুন্দর হইয়া থাকেন। ৩১। তাঁহার হৃদয় সম্পূর্ণ (সারবান্) হয়, তিনি সর্ব্বতোভাবে উৎসাহ ও বলশালী হন। সেই যোগীর সর্ব্বাঙ্গে নিশ্চয়ই এই সকল লক্ষণ দৃষ্ট হয়। ৩২।

আরম্ভশ্চ ঘটশ্চৈব তথা পরিচয়স্তদা।
নিষ্পত্তিঃ সর্ব্বযোগেষু যোগাবস্থা ভবন্তি তাঃ ॥ ৩৩
আরম্ভঃ কথিতোঽস্মাভিরধুনা বায়ুসিদ্ধয়ে।
অপরং কথ্যতে পশ্চাৎ সর্ব্বদুঃখৌঘনাশকম্ ॥ ৩৪
অথ বর্জ্জ্যং প্রবক্ষ্যামি যোগবিঘ্নকরং পরম্।
যেন সংসারদুঃখাব্ধিং তীর্ত্বা যাস্যন্তি যোগিনঃ ॥ ৩৫
অম্লং রুক্ষং তথা তীক্ষ্ণং লবণং সার্ষপং কটুম্ ॥ ৩৬
স্তেয়ং হিংসাং জনদ্বেষঞ্চাহঙ্কারমনার্জ্জবম্।
উপবাসমসত্যঞ্চ মোহঞ্চ প্রাণিপীড়নম্ ॥ ৩৭
স্ত্রীসঙ্গমগ্নিসেবাঞ্চ বহ্বালাপং প্রিয়াপ্রিয়ম্।
অতীবভোজনং যোগী ত্যজেদেতানি নিশ্চিতম্ ॥ ৩৮
উপায়ঞ্চ প্রবক্ষ্যামি ক্ষিপ্রং যোগস্য সিদ্ধয়ে।
গোপনীয়ং সাধকানাং যেন সিদ্ধির্ভবেৎ খলু ॥ ৩৯

আরম্ভাবস্থা, ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা ও নিষ্পত্ত্যবস্থা—সর্ব্বপ্রকার যোগেই এই চতুর্ব্বিধ অবস্থা হয়।৩৩। আরম্ভাবস্থার বিষয় আমি এখন বলিলাম। বায়ুসিদ্ধির জন্য সর্ব্বদুঃখনাশন অপর তিন অবস্থার বিষয় পশ্চাৎ বলিব।৩৪। অনন্তর যোগবিঘ্নকর পরিত্যাজ্য বিষয় বলিব; যাহা দ্বারা যোগিগণ সংসারদুঃখরূপ সাগর উত্তীর্ণ হইতে পারেন।৩৫। অম্লদ্রব্য, লবণ,সার্ষপ তৈল, কটু দ্রব্য, বহু ভ্রমণ, প্রাতঃস্নান, তৈলাভ্যঙ্গ, বিদাহী বস্তু সেবন, চৌর্য্য, হিংসা, পরের প্রতি দ্বেষ, অহঙ্কার, অসরলতা, উপবাস, অসত্যভাষণ, মোহ, প্রাণিপীড়ন, স্ত্রীসঙ্গ, অগ্নিসেবা, অধিক বাক্যপ্রয়োগ, প্রিয়াপ্রিয়বিচার, অধিক আহার—যোগী নিশ্চয়ই এতৎসমস্ত পরিত্যাগ করিবেন।৩৬-৩৮।

যাহা দ্বারা সাধকদিগের নিশ্চয় সিদ্ধিলাভ হয়, আশু যোগসিদ্ধির

ঘৃতং ক্ষীরঞ্চ মিষ্টান্নং তাম্বুলং চূর্ণবর্জ্জিতম্।
কর্পূরং নিস্তুষং মিষ্টং সুমঠং সূক্ষ্মবস্ত্রকম্॥ ৪০
সিদ্ধান্তশ্রবণং নিত্যং বৈরাগ্যগৃহসেবনম্।
নামসংকীর্ত্তনং বিষ্ণোঃ সুনাদশ্রবণং পরম্॥ ৪১
ধৃতিঃ ক্ষমা তপঃ শৌচং হ্রীর্মতির্গুরুসেবনম্।
সদৈতানি পরং যোগী নিয়মানি সমাচরেৎ॥ ৪২
অনিলেঽর্কপ্রবিষ্টে চ ভোক্তব্যং যোগিভিঃ সদা।
বায়ৌ প্রবিষ্টে শশিনি শয়িেত সাধকোত্তমৈঃ॥ ৪৩
সদ্যোভুক্তেঽতিক্ষুধিতে নাভ্যাসঃ ক্রিয়তে বুধৈঃ।
অভ্যাসকালে প্রথমং কুর্য্যাৎ ক্ষীরাজ্যভোজনম্॥ ৪৪
ততোঽভ্যাসে স্থিরীভূতে ন তাদৃঙ্ নিয়মগ্রহঃ॥ ৪৫

তাদৃশ গোপনীয় উপায় বলিতেছি। ৩৯। ঘৃত, দুগ্ধ, মিষ্টান্ন, চূর্ণহীন তাম্বুল, কর্পূর, তুষশূন্য বস্তু, সুস্বাদু দ্রব্য, সুলক্ষণবিশিষ্ট মঠ, সূক্ষ্ম বস্ত্র, সিদ্ধান্তবাক্যশ্রবণ, সর্ব্বদা অনাসক্তভাবে গৃহে অবস্থিতি, বিষ্ণুর নামসঙ্কীর্ত্তন, পরম সুস্বর শ্রবণ, ধৃতি, ক্ষমা, তপস্যা, শৌচ, লজ্জা, (সৎকর্ম্মে) মতি, গুরুসেবা,—যোগী সর্ব্বদা এই সকল নিয়ম পালন করিবেন। ৪০ ৪২। যখন বায়ু সূর্য্যে প্রবিষ্ট হয় (দক্ষিণনাসিকাতে যৎকালে বায়ু প্রবহমান হয়), তখন প্রত্যহ যোগিগণের আহার করা কর্ত্তব্য। যখন বায়ু চন্দ্রে প্রবিষ্ট হয় (বামনাসিকায় বায়ু প্রবহমান হয়), সাধকশ্রেষ্ঠগণ তখন শয়ন করিবে। ৪৩। আহারের পর তৎক্ষণাৎ এবং ক্ষুধিতাবস্থায় যোগাভ্যাস করা বুধগণের কর্ত্তব্য নহে। প্রথম যোগাভ্যাসের সময় দুগ্ধ ও ঘৃত সেবন করিবে। ৪৪। অভ্যাস স্থিরীভূত হইলে আর তখন তাদৃশ নিয়মাবলম্বনের প্রয়োজন নাই। ৪৫।

অভ্যাসিনা বিভোক্তব্যং স্তোকং স্তোকমনেকধা।
পূর্ব্বোক্তকালে কুর্য্যাচ্চ কুম্ভকান্ প্রতিবাসরে॥ ৪৬
ততো যথেষ্টা শক্তিঃ স্যাদ্‌যোগিনো বায়ুধারণে।
যথেষ্টং ধারণাদ্‌বায়োঃ কুম্ভকঃ সিধ্যতি ধ্রুবম্॥ ৪৭
কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধে কিং ন স্যাদিহ যোগিনঃ॥ ৪৮

(প্রথম) যোগাভ্যাসী ব্যক্তি বহুবার অল্প অল্প ভোজন করিবে। ইতিপূর্ব্বে যে যে সময়ের উল্লেখ হইয়াছে, সেই সেই সময়ে প্রত্যহ কুম্ভক করিবে। ৪৬। এইরূপ করিলেই বায়ুধারণে যোগীর যথেষ্ট শক্তি জন্মে। যথেষ্ট বায়ুধারণ করিতে পারিলেই নিশ্চয় কুম্ভকসিদ্ধি হয়। ৪৭। কেবলকুম্ভক সিদ্ধ হইলে যোগীর কি না সিদ্ধ হইল? ৪৮ *

---

* কেবল-কুম্ভক—রেচক ও পূরক ত্যাগ করিয়া বিনা ক্লেশে যে বায়ুধারণ, তাহাকেই কেবলকুম্ভক প্রাণায়াম বলে। যত দিন কেবলকুম্ভকে সিদ্ধিলাভ না হয়, ততদিন সহিত-কুম্ভকের অভ্যাস করিবে অর্থাৎ রেচক-পূরক-সমন্বিত কুম্ভক করিবে। কেবলকুম্ভক সিদ্ধ হইলে ত্রিলোকীতলে যোগীর কিছুই দুষ্প্রাপ্য থাকে না। ইহার প্রমাণ যাজ্ঞবল্ক্য-সংহিতায় আছে, যথা—

"রেচকং পূরকং ত্যক্ত্বা সুখং যদ্‌বায়ুধারণম্।
প্রাণায়ামোঽয়মিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুম্ভকঃ।
যাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ স্যাৎ তাবৎ সহিতমভ্যসেৎ।
কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধে রেচপূরকবর্জ্জিতে।
ন তস্য দুর্লভং কিঞ্চিৎ ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে॥"

হঠযোগের মধ্যেও সহস্র সহস্র কুম্ভকের বিষয় কথিত আছে; তন্মধ্যেও কেবলকুম্ভকই শ্রেষ্ঠ বলিয়া অভিহিত। রেচককে প্রাণবায়ুর প্রকৃত অবস্থাস্বরূপ আর পূরককে বৈকৃত অবস্থাস্বরূপ বলা যায়। কেবল-কুম্ভক সিদ্ধ হইলে ঐরূপ রেচকপূরকের কোন চিহ্ন থাকে না। শ্বাস-প্রশ্বাস অনিবার্য্য; কিন্তু কেবল-কুম্ভক দ্বারা শ্বাস-প্রশ্বাস নিরুদ্ধ হয়; সেই অবস্থাতে যোগীর প্রাণবায়ু পরম পদে বিলীন হইয়া থাকে। তখন যোগীর সমস্ত ইন্দ্রিয়ই বৃত্তিশূন্য হয়। যোগতারাবলীতে এই সম্বন্ধে যে প্রমাণ আছে, তাহা এই স্থলে উদ্ধৃত হইল, যথা—

"সহস্রশঃ সন্তি হঠেষু কুম্ভাঃ, সম্ভাব্যতে কেবলকুম্ভ এব।
কুম্ভোত্তমে যত্র তু রেচপূরৈঃ, প্রাণস্য ন প্রাকৃতবৈকৃতাখ্যেঃ॥

বায়ুসিদ্ধির চিহ্ন।

স্বেদঃ সংজায়তে দেহে যোগিনঃ প্রথমোদ্যমে।
সদা সংজায়তে স্বেদো মর্দ্দনং কারয়েৎ সুধীঃ।
অন্যথা বিগ্রহে ধাতুর্নষ্টো ভবতি যোগিনঃ॥ ৪৯
দ্বিতীয়ে হি ভবেৎ কম্পো দার্দ্দুরো মধ্যমে মতঃ।
ততোঽধিকতরাভ্যাসাদ্গগনেচরসাধকঃ॥ ৫০
যোগী পদ্মাসনস্থোঽপি ভুবমুৎসৃজ্য বর্ত্ততে।
বায়ুসিদ্ধিস্তদা জ্ঞেয়া সংসারধ্বান্তনাশিনী॥ ৫১
তাবৎকালং প্রকুর্ব্বীত যোগোক্তনিয়মগ্রহম্॥ ৫২
অল্পনিদ্রা পুরীষঞ্চ স্তোকং মূত্রঞ্চ জায়তে।
অরোগিত্বমদীনত্বং যোগিনস্তত্ত্বদর্শনম্॥ ৫৩

যোগসাধনের প্রথমোদ্যমে যোগীর দেহে ঘর্ম্মোদ্গম হয়। যখন স্বেদোদ্গম হয়, তখন সুধী সাধক দেহেই উহা মর্দ্দন করিবেন; নচেৎ শরীরস্থ ধাতু নষ্ট হয়। ৪৯। দ্বিতীয় মধ্যম অবস্থায় ভেকের ন্যায় কম্প উপস্থিত হয়; তৎপরে অধিকতর অভ্যাস করিতে করিতে সাধক শূন্যগমনে সমর্থ হইয়া থাকে। ৫০। বদ্ধপদ্মাসন হইয়াও যোগী ভূপৃষ্ঠ পরিত্যাগ পূর্ব্বক শূন্যে উত্থিত হয়। তখনই জানিবে, সংসারতিমির-নাশিনী বায়ুসিদ্ধি হইয়াছে। ৫১। (যত দিন এইরূপ অবস্থা না হয়), তাবৎকাল যোগোক্ত নিয়ম পালন করিবে। ৫২। (বায়ুসিদ্ধি হইলে) যোগীর নিদ্রা অল্প হয়, মলমূত্রও অল্প-পরিমাণে বিনিঃসৃত হইয়া থাকে। তখন যোগীর অরোগিতা, অনবসাদ ও তত্ত্বদর্শন হয়।৫৩।

নিরাঙ্কুশানাং শ্বসনোদ্গমানাং, নিরোধনৈঃ কেবলকুম্ভকাখ্যৈঃ।
উদেতি সর্ব্বেন্দ্রিয়বৃত্তিশূন্যো, মরুল্লয়ঃ কাপি মহামতীনাম্॥"

স্বেদো লালা কৃমিশ্চৈব সর্ব্বথৈব ন জায়তে।
কফপিত্তানিলাশ্চৈব সাধকস্য কলেবরে॥ ৫৪
তস্মিন্ কালে সাধকস্য ভোজ্যেম্বনিয়মগ্রহঃ।
অত্যল্পং বহুধা ভুক্ত্বা যোগী ন ব্যথতে হি সঃ॥ ৫৫
অথাভ্যাসবশাদ্‌যোগী ভূচরীং সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ।
যেন দুর্দ্ধর্ষজন্তূনাং মৃতিঃ স্যাৎ পাণিতাড়নাৎ॥ ৫৬

বিঘ্নপ্রশমনোপায়।

সন্ত্যত্র বহবো বিঘ্না দারুণা দুর্নিবারণাঃ।
তথাপি সাধয়েদ্‌যোগী প্রাণৈঃ কণ্ঠগতৈরপি॥ ৫৭
ততো রহস্যুপাবিষ্টঃ সাধকঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ।
প্রণবং প্রজপেদ্দীর্ঘং বিঘ্নানাং নাশহেতবে॥ ৫৮

পাপপুণ্যক্ষয় ও বিভূতিলাভের উপায়।

পূর্ব্বার্জ্জিতানি কর্ম্মাণি প্রাণায়ামেন নিশ্চিতম্।
নাশয়েৎ সাধকো ধীমানিহলোকোদ্ভবানি চ॥ ৫৯

তখন সাধকের দেহে ঘর্ম্ম, লালা, বাতপিত্তশ্লেষ্মাদি কোন দোষ সর্ব্বথা উপস্থিত হয় না। ৫৪। সে সময়ে ভোজ্য সম্বন্ধেও সাধকের কোন নিয়মপালনের আবশ্যকতা নাই; অত্যল্প বা বহু ভোজনে তিনি ব্যথিত হন না।৫৫। পরে যোগীর অভ্যাসবশে ভূচরীসিদ্ধি হয়। এই সিদ্ধি দ্বারা সাধক হস্ত দ্বারা তাড়না করিলেই দুর্দ্ধর্ষ জন্তুরও মৃত্যু ঘটে। ৫৬।

যোগসাধনের সময় বহুবিধ দুর্নিবার্য্য দারুণ বিঘ্ন উপস্থিত হয়; তথাপি প্রাণ কণ্ঠাগত হইলেও যোগী যোগসাধনা করিবেন। ৫৭। তদনন্তর সাধক ইন্দ্রিয় সংযত করিয়া নির্জ্জনে উপবেশন পূর্ব্বক বিঘ্নসমূহের বিনাশার্থ দীর্ঘমাত্রায় প্রণব জপ করিবেন। ৫৮।

ধীমান্ সাধক প্রাণায়ামপ্রভাবে পূর্ব্বার্জ্জিত ও ইহলোকসম্ভব

পূর্ব্বার্জ্জিতানি পাপানি পুণ্যানি বিবিধানি চ।
নাশয়েৎ ষোড়শপ্রাণায়ামেন যোগিপুঙ্গবঃ ॥ ৬০
পাপতুলচয়ানাদৌ প্রদহেৎ প্রলয়াগ্নিনা।
ততঃ পাপবিনির্ম্মুক্তঃ পশ্চাৎ পুণ্যানি নাশয়েৎ ॥ ৬১
প্রাণায়ামেন যোগীন্দ্রো লব্ধৈশ্বর্য্যাষ্টকানি বৈ।
পাপপুণ্যোদধিং তীর্ত্বা ত্রৈলোক্য-চরতামিয়াৎ ॥ ৬২
ততোঽভ্যাসক্রমেণৈব ঘটাদিত্রিতয়ং লভেৎ।
যেন স্যাৎ সকলা সিদ্ধির্যোগিনস্ত্বীপ্সিতা ধ্রুবম্ ॥ ৬৩
বাক্‌সিদ্ধিঃ কামচারিত্বং দূরদৃষ্টিস্তথৈব চ।
দূরশ্রুতিঃ সূক্ষ্মদৃষ্টিঃ পরকায়প্রবেশনম্ ॥ ৬৪
বিণ্মূত্রলেপনে স্বর্ণমদৃশ্যকরণং তথা।
ভবন্ত্যেতানি সর্ব্বাণি খেচরত্বঞ্চ যোগিনাম্ ॥ ৬৫

সমস্ত কর্ম্মই নিশ্চিত বিনষ্ট করিতে পারেন। ৫৯। ষোড়শসংখ্য প্রাণায়াম দ্বারা যোগিরাজ পূর্ব্বার্জ্জিত নানাবিধ পাপ ও পুণ্য বিনষ্ট করেন। ৬০। প্রথমে প্রাণায়ামরূপ প্রলয়াগ্নি দ্বারা পাপরূপ তূল-রাশি দগ্ধ করিয়া পরে নিষ্পাপ হইয়া পুণ্যরাশি ধ্বংস করা কর্ত্তব্য।৬১। যোগিরাজ প্রাণায়াম দ্বারা অষ্টৈশ্বর্য্য লাভ পূর্ব্বক পাপপুণ্যরূপ সমুদ্র উত্তীর্ণ হইয়া ত্রিভুবনে বিচরণ করিবার শক্তি প্রাপ্ত হন। ৬২।

অনন্তর অভ্যাসবশে ক্রমে ক্রমে ঘটাদি অবস্থাত্রয় প্রাপ্ত হন; তদ্দারাই যোগীর অভীপ্সিত সমস্ত সিদ্ধি নিশ্চয় লাভ হইয়া থাকে। ৬৩ বাক্‌সিদ্ধি, কামচারিত্ব (ইচ্ছামত যথা তথা ভ্রমণ), দূরদৃষ্টি, দূরশ্রুতি, সূক্ষ্মদৃষ্টি, পরশরীরে প্রবেশের শক্তি, মূত্রপুরীষলেপন দ্বারা কোন বস্তুকে স্বর্ণে পরিণতিকরণ, কোন বস্তু অদৃশ্যকরণ, শূন্যপথে বিচরণ— তৎকালে যোগীদিগের এই সকল ক্ষমতা জন্মে। ৬৪-৬৫।

ঘটাবস্থা।

যদা ভবেদ্ঘটাবস্থা পবনাভ্যাসিনঃ পরা।
তদা সংসারচক্রেঽস্মিন্ তন্নাস্তি যন্ন সাধয়েৎ॥ ৬৬
যামমাত্রং যদা পূর্ণং ভবেদভ্যাসযোগতঃ।
প্রাণাপানৌ নাদবিন্দূ জীবাত্মপরমাত্মনৌ।
মিলিত্বা ঘটতে যস্মাত্তস্মাদ্বৈ ঘট উচ্যতে॥ ৬৭
যামমাত্রং যদা ধর্ত্তুং সমর্থঃ স্যাত্তদাদ্ভুতঃ।
প্রত্যাহারস্তদেব স্যান্নান্তরো ভবতি ধ্রুবম্॥ ৬৮
যং যং জানাতি যোগীন্দ্রস্তং তমাত্মেতি ভাবয়েৎ।
যৈরিন্দ্রিয়ৈর্বিধানজ্ঞস্তদিন্দ্রিয়জয়ো ভবেৎ॥ ৬৯

প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে করিতে যখন পরমোৎকৃষ্ট ঘটাবস্থা ঘটে, তখন এই সংসারচক্রে এমন কোন কার্য্য থাকে না, যাহা যোগী সম্পন্ন করিতে পারেন না। ৬৬। যখন অভ্যাসবশে সাধক পূর্ণ এক প্রহর কাল বায়ু-ধারণে সমর্থ হন, তখন প্রাণ ও অপান বায়ু, নাদ ও বিন্দু এবং জীবাত্মা ও পরমাত্মা সকলে মিলিয়া একীভাব সংঘটন করে বলিয়া এই অবস্থা ঘটাবস্থা নামে অভিহিত হয়। ৬৭। যখন সাধক এক প্রহর যাবৎ বায়ু-ধারণে সমর্থ হন, তখন নিরবচ্ছিন্ন অদ্ভুত প্রত্যাহার নিশ্চয়ই দৃঢ়ীভূত থাকে। ৬৮। * যোগিরাজ যে যে বিষয় জানেন (প্রত্যক্ষ করেন), সেই সেই বিষয়কেই আত্মস্বরূপ ভাবনা করিবেন। এইরূপ করিলে যে যে ইন্দ্রিয়ের যে যে বৃত্তি, সকলই তিনি বুঝিতে পারিয়া সেই সেই ইন্দ্রিয়কে জয় করিতে সমর্থ হন। ৬৯।

* প্রত্যাহার—ইন্দ্রিয়-সমূহকে বিষয় হইতে প্রত্যানয়ন।

যামমাত্রং যদা পূর্ণং ভবেদভ্যাসযোগতঃ।
একবারং প্রকুর্ব্বীত তদা যোগী চ কুম্ভকম্॥ ৭০
দণ্ডাষ্টকং যদা বায়ুর্নিশ্চলো যোগিনো ভবেৎ।
স্বসামর্থ্যাত্তদাঙ্গুষ্ঠে তিষ্ঠেদ্বা তুলবৎ সুধীঃ॥ ৭১

পরিচয়াবস্থা ও কায়ব্যূহ।

ততঃ পরিচয়াবস্থা যোগিনোঽভ্যাসতো ভবেৎ।
যদা বায়ুশ্চন্দ্রসূর্য্যং ত্যক্ত্বা তিষ্ঠতি নিশ্চলম্॥ ৭২
বায়ুঃ পরিচিতো বায়ুঃ সুষুম্নাব্যোম্নি সঞ্চরেৎ।
ক্রিয়াশক্তিং গৃহীত্বৈব চক্রান্ ভিত্ত্বা সুনিশ্চিতম্॥ ৭৩
যদা পরিচয়াবস্থা ভবেদভ্যাসযোগতঃ।
ত্রিকূটং কর্ম্মণাং যোগী তদা পশ্যতি নিশ্চিতম্॥ ৭৪

এই অবস্থায় যোগী একবারমাত্র কুম্ভকের অনুষ্ঠান করিবেন। ৭০। যখন বায়ু আট দণ্ড পর্য্যন্ত নিশ্চল হইয়া থাকিবে, তখন বুদ্ধিমান্ যোগী অঙ্গুষ্ঠমাত্রে ভর দিয়া তূলার ন্যায় অবস্থিতি করিতে পারেন। ৭১

অতঃপর অভ্যাস করিতে করিতে পরিচয়াবস্থা ঘটে। এই সময়ে প্রাণবায়ু ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ী পরিত্যাগ করিয়া (মধ্যভাগে) নিশ্চল-ভাবে অবস্থিতি করে। ৭২। ঐ বায়ু পরিচিত বায়ু নামে কথিত। ঐ বায়ু সুষুম্নানাড়ীস্থিত শূন্যপথে (সুষুম্নানাড়ীর অন্তর্গত ব্রহ্মমার্গে) বিচরণ করে এবং শারীরিক স্পন্দনাদি ক্রিয়া গ্রহণ পুরঃসর সমস্ত চক্র ভেদ করে অর্থাৎ ষট্চক্র ভেদ করিয়া ব্রহ্মস্থানে উপস্থিত হয় সন্দেহ নাই। ৭৩। যখন অভ্যাসযোগে এইরূপ পরিচয়াবস্থা ঘটে, তখন যোগী নিশ্চয়ই কর্ম্মের ত্রিকূট * দর্শন করেন। ৭৪।

---

* ত্রিকূট—সত্ত্ব, রজঃ ও তমোগুণরূপ বাগুরা সংসারবন্ধনের কারণ। ইহাকেই ত্রিকূট বলে।

ততশ্চ কর্ম্মকূটানি প্রণবেন বিনাশয়েৎ।
স যোগী কর্ম্মভোগায় কায়ব্যূহং সমাচরেৎ॥ ৭৫
অস্মিন্ কালে মহাযোগী পঞ্চধা ধারণাঞ্চরেৎ।
যেন ভূতাদিসিদ্ধিঃ স্যাৎ তত্তদ্ভূতভয়াপহা॥ ৭৬
আধারে ঘটিকাঃ পঞ্চ লিঙ্গস্থানে তথৈব চ।
তদূর্দ্ধং ঘটিকাঃ পঞ্চ নাভৌ হৃন্মধ্যকে তথা॥ ৭৭
ভ্রূমধ্যোর্দ্ধে তথা পঞ্চ ঘটিকা ধারয়েৎ সুধীঃ।
তথা ভূম্যাদিনা নষ্টো যোগীন্দ্রো ন ভবেৎ খলু॥ ৭৮

তৎপরে যোগী প্রণব-জপ দ্বারা ঐ কর্ম্মকূট বিনাশ করিয়া পূর্ব্বার্জ্জিত কর্ম্মফলভোগের জন্য কায়ব্যূহ * ধারণ করেন।৭৫। যাহা দ্বারা ক্ষিত্যাদি পঞ্চভূতসিদ্ধি হয় এবং তত্তদ্ভূতজনিত ভয় দূর হইয়া যায়, এই সময়ে যোগিরাজ সেই পঞ্চধারণা অভ্যাস করিবেন।৭৬। † (ক্ষিতিজয়ের জন্য) মূলাধারে পাঁচ ঘটিকা, (তেজঃপরাজয়ার্থ) নাভিতে (মণিপূরে) পাঁচ ঘটিকা, (বায়ু-পরাজয়ের জন্য) হৃদয়মধ্যে (অনাহত চক্রে) পাঁচ ঘটিকা এবং (ব্যোমপরাজয়ের জন্য) ভ্রূমধ্যোর্দ্ধে (বিশুদ্ধ চক্রে) পাঁচ ঘটিকা প্রাণবায়ু ধারণ করিবে। এই প্রকার করিলে ধীমান্ যোগিপ্রবর ক্ষিত্যাদি ভূতপঞ্চক দ্বারা নিশ্চয়ই বিনাশ প্রাপ্ত হন না।৭৭-৭৮।

* কায়ব্যূহ—পুনঃ পুনঃ দেহধারণ। পূর্ব্বার্জ্জিত পাপপুণ্যের ফলভোগ করিতেই হইবে; ভোগ ভিন্ন প্রারব্ধ পাপপুণ্যের বিনাশ নাই। যত দিন পাপপুণ্য থাকে, তত দিন মুক্তির আশা নাই; বার বার সংসারে যাতায়াত করিতে হয়। এই জন্য যোগীরা শীঘ্র শীঘ্র মুক্তিলাভের কামনায় যুগপৎ বহুপ্রকার শরীর ধারণ পূর্ব্বক ভোগ দ্বারা পাপপুণ্যের বিলয়সাধন করেন।

† পঞ্চধারণা—ক্ষিতি, অপ্, তেজঃ, মরুৎ, ব্যোম এই পাঁচ ভূতের সিদ্ধি করিতে হইলে অর্থাৎ ইহাদিগকে জয় করিতে হইলে পাঁচপ্রকার ধারণা করিতে হয়, তাহারই নাম পঞ্চধারণা। ইহার প্রসাদে শূন্যে, বায়ুসাগরে, সমুদ্রগর্ভে, বহ্নিমধ্যে, ভূগর্ভে কুত্রাপি গমনাগমনের বিঘ্ন জন্মে না।

মেধাবী পঞ্চভূতানাং ধারণাং যঃ সমভ্যসেৎ।
শতব্রহ্মগতেনাপি মৃত্যুস্তস্য ন বিদ্যতে॥ ৭৯

নিষ্পত্ত্যবস্থা।

ততোঽভ্যাসক্রমেণৈব নিষ্পত্তির্যোগিনো ভবেৎ।
অনাদিকর্ম্মবীজানি যেন তীর্ত্ত্বামৃতং পিবেৎ॥ ৮০
যদা নিষ্পত্তির্ভবতি সমাধেঃ স্বেন কর্ম্মণা।
জীবন্মুক্তস্য শান্তস্য ভবেদ্ধীরস্য যোগিনঃ॥ ৮১
যদা নিষ্পত্তিসম্পন্নঃ সমাধিঃ স্বেচ্ছয়া ভবেৎ।
গৃহীত্বা চেতনাং বায়ুঃ ক্রিয়াশক্তিং স বেগবান্॥ ৮২
সর্ব্বান্ চক্রান্ বিজিত্যাশু জ্ঞানশক্তৌ বিলীয়তে॥ ৮৩

রোগশান্তি প্রভৃতির উপায়।

ইদানীং ক্লেশহান্যর্থং বক্তব্যং বায়ুসাধনম্।
যেন সংসারচক্রেঽস্মিন্ রোগহানির্ভবেৎ ধ্রুবম্॥ ৮৪

যে মেধাবী যোগী এই পঞ্চভূতধারণা অভ্যাস করেন, শত ব্রহ্মপাত হইলেও তাঁহার মৃত্যু হয় না। ৭৯

তৎপরে অভ্যাসবশে ক্রমে ক্রমে যোগীর নিষ্পত্ত্যবস্থা ঘটে। এই অবস্থার দ্বারা তিনি অনাদি কর্ম্মবীজ হইতে উত্তীর্ণ হইয়া ব্রহ্মামৃত পান করেন। ৮০। যখন জীবন্মুক্ত, শান্ত, ধীর যোগীর স্বীয় কর্ম্ম দ্বারা এই প্রকারে সমাধির নিষ্পত্ত্যবস্থা ঘটে, যখন তিনি নিষ্পত্তিসম্পন্ন হইয়া স্বেচ্ছামত সমাধি অবলম্বনে সমর্থ হন, তখন তাঁহার বেগশীল প্রাণবায়ু চেতনাশক্তি ও ক্রিয়াশক্তি গ্রহণ পুরঃসর সমস্ত চক্র জয় করিয়া আশু জ্ঞানশক্তিতে বিলীন হয় (তৎকালে তিনি নির্ব্বিকল্প জ্ঞানমাত্রস্বরূপ হইয়া বিরাজ করেন; তখন তাঁহার বাহ্য-চৈতন্য বা শরীরস্পন্দন বিলুপ্ত হইয়া যায়)। ৮১-৮৩। যাহা দ্বারা এই সংসার-চক্রে সমস্ত রোগ

তালুমূলে জিহ্বাস্থাপন পূর্ব্বক বায়ুপান।

রসনাং তালুমূলে যঃ স্থাপয়িত্বা বিচক্ষণঃ।
পিবেৎ প্রাণানিলং তস্য রোগাণাং সংক্ষয়ো ভবেৎ ॥৮৫

শীতলীমুদ্রাযোগে বায়ুপান।

কাকচঞ্চ্বা পিবেদ্‌বায়ুং শীতলং বা বিচক্ষণঃ।
প্রাণাপানবিধানজ্ঞঃ স ভবেন্মুক্তিভাজনঃ ॥ ৮৬
সরসং যঃ পিবেদ্‌বায়ুং প্রত্যহং বিধিনা সুধীঃ।
নশ্যন্তি যোগিনস্তস্য শ্রমদাহজ্বরাময়াঃ ॥ ৮৭

মতান্তরে পঞ্চবিধ বায়ুপান।

রসনামূর্দ্ধগাং কৃত্বা যশ্চন্দ্রসলিলং পিবেৎ।
মাসমাত্রেণ যোগীন্দ্রো মৃত্যুং জয়তি নিশ্চিতম্ ॥ ৮৮

নিশ্চয়ই বিনাশ প্রাপ্ত হয়, অধুনা (জীবের) ক্লেশাপহরণার্থ সেই বায়ুসাধন বলিতেছি। ৮৪

যে বিচক্ষণ ব্যক্তি জিহ্বাকে তালুমূলে স্থাপন পূর্ব্বক প্রাণবায়ু পান করেন, তাঁহার রোগসমূহ ক্ষয় প্রাপ্ত হয়। (এই প্রক্রিয়ায় মুখ দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক নাসারন্ধ্র দ্বারা রেচন করিতে হয়)। ৮৫

প্রাণাপানবিধানজ্ঞ যে যোগী কাককঞ্চু দ্বারা (ওষ্ঠাধর ও জিহ্বাকে কাকের চঞ্চুবৎ করিয়া) স্নিগ্ধ বায়ু পান করিতে পারেন, তিনি (যাবতীয় রোগ হইতে) মুক্তিভাগী হন। ৮৬। যে ধীমান্ ব্যক্তি প্রত্যহ যথাবিধি জলীয়বাষ্প-সংযুক্ত বায়ু পান করেন, সে যোগীর শ্রম, দাহ, জ্বর ও অন্যান্য রোগ বিনাশ প্রাপ্ত হয়। ৮৭

যে যোগিরাজ জিহ্বাকে ঊর্দ্ধগামিনী করিয়া চান্দ্র জল (ললাটস্থিত চন্দ্রমণ্ডল হইতে নিঃসৃত অমৃত) পান করেন, তিনি একমাসমধ্যে

রাজদন্তবিলং গাঢ়ং সংপীড্য বিধিনা পিবেৎ।
ধ্যাত্বা কুণ্ডলিনীং দেবীং ষণ্মাসেন কবির্ভবেৎ॥ ৮৯
কাকচঞ্চ্বা পিবেদ্‌বায়ুং সন্ধ্যয়োরুভয়োরপি।
কুণ্ডলিন্যা মুখে ধ্যাত্বা ক্ষয়রোগস্য শান্তয়ে॥ ৯০
অহর্নিশং পিবেদ্‌যোগী কাকচঞ্চ্বা বিচক্ষণঃ।
দূরশ্রুতির্দ্দূরদৃষ্টিস্তথাস্যাদর্শনং খলু॥ ৯১
দন্তৈর্দন্তান্ সমাপীড্য পিবেদ্‌বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ।
ঊর্দ্ধজিহ্বঃ সুমেধাবী মৃত্যুং জয়তি সোঽচিরাৎ॥ ৯২
ষণ্মাসমাত্রমভ্যাসং যঃ করোতি দিনে দিনে।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তো রোগান্নাশয়তে হি সঃ॥ ৯৩
সংবৎসরকৃতাভ্যাসাৎ ভৈরবো ভবতি ধ্রুবম্।
অণিমাদিগুণান্ লব্ধ্বা জিতভূতগণঃ স্বয়ম্॥ ৯৪

নিশ্চয়ই মৃত্যুকে জয় করিতে পারেন। ৮৮। যিনি রাজদন্তের (আক্কেল-দাঁতের) সমীপস্থ রন্ধ্রকে গাঢ়রূপে পীড়ন পূর্ব্বক যথানিয়মে কুল-কুণ্ডলিনী দেবীকে ধ্যান করিয়া বায়ু পান করেন, ছয় মাসের মধ্যে তিনি কবি হইয়া থাকেন। ৮৯। ক্ষয়রোগের শান্তির জন্য কুণ্ডলিনীর মুখে ধ্যান পূর্ব্বক (কুণ্ডলিনীর মুখে আহুতি দিতেছি, এই জ্ঞানে) উভয় সন্ধ্যাকালে (প্রাতে ও সায়ংসময়ে) কাকচঞ্চু দ্বারা বায়ু পান করিবেন। ৯০। যে বিচক্ষণ যোগী অহর্নিশ কাকচঞ্চু দ্বারা বায়ু পান করেন, তাঁহার নিশ্চয় দূরশ্রুতি, দূরদৃষ্টি ও অদৃশ্যকরণ-শক্তি জন্মে। ৯১। যে মেধাবী ব্যক্তি ঊর্দ্ধজিহ্ব হইয়া দন্ত দ্বারা দন্ত নিপীড়ন পূর্ব্বক শনৈঃ শনৈঃ বায়ু পান করেন, তিনি আশু মৃত্যুকে জয় করেন। ৯২। যিনি ছয় মাস যাবৎ প্রতিদিন এইরূপ অভ্যাস করেন, তিনি সর্ব্বপাপ হইতে বিমুক্ত হইয়া রোগরাশি বিনাশ করিয়া থাকেন। ৯৩। এক

রোগপ্রশমনের ও বিভূতিলাভের উপায়।

রসনামূর্দ্ধগাং কৃত্বা ক্ষণার্দ্ধং যদি তিষ্ঠতি।
ক্ষণেন মুচ্যতে যোগী ব্যাধিমৃত্যুজরাদিভিঃ॥ ৯৫
রসনাং প্রাণসংযুক্তাং পীড্যমানাং বিচিন্তয়েৎ।
ন তস্য জায়তে মৃত্যুঃ সত্যং সত্যং ময়োদিতম্॥ ৯৬
এবমভ্যাসযোগেন কামদেবো দ্বিতীয়কঃ।
ন ক্ষুধা ন তৃষ্ণা নিদ্রা নৈব মূর্চ্ছা প্রজায়তে॥ ৯৭
অনেনৈব বিধানেন যোগীন্দ্রোঽবনীমণ্ডলে।
ভবেৎ স্বচ্ছন্দচারী চ সর্ব্বাপৎপরিবর্জ্জিতঃ॥ ৯৮
ন তস্য পুনরাবৃত্তির্মোদতে স সুরৈরপি।
পুণ্যপাপৈর্ন লিপ্যেত হ্যেতদাচরণেন সঃ॥ ৯৯

বর্ষ অভ্যাস করিলে ভৈরবস্বরূপ হইতে পারে সন্দেহ নাই এবং অণিমাদি গুণ প্রাপ্ত হইয়া স্বয়ং সর্ব্বভূতজয়ী হইতে পারে। ৯৪।

যদি জিহ্বাকে উর্দ্ধগামিনী করিয়া ক্ষণকাল তিষ্ঠিতে পারে, তাহা হইলে যোগী ক্ষণকালের মধ্যেই ব্যাধি, মৃত্যু ও জরাদি হইতে মুক্ত হয়। ৯৫। যে ব্যক্তি জিহ্বাকে প্রাণবায়ুর সহিত সংযুক্ত ও পীড্যমান চিন্তা করে, আমি সত্য সত্য বলিতেছি, তাহার মৃত্যু হয় না। ৯৬। এই প্রকার অভ্যাসযোগ দ্বারা দ্বিতীয় কন্দর্পতুল্য হওয়া যায়; তখন ক্ষুধা থাকে না, তৃষ্ণা থাকে না, নিদ্রা থাকে না, মূর্চ্ছাও হয় না। ৯৭। এই বিধানে যোগিরাজ অবনীমণ্ডলে স্বচ্ছন্দচারী ও সর্ব্বপাপবর্জ্জিত হন। ৯৮। আর তাঁহাকে সংসারে পুনরাগমন করিতে হয় না; তিনি দেবগণের সহিত আনন্দ ভোগ করেন; এই যোগাচরণ দ্বারা তাঁহাকে আর পুণ্যপাপে লিপ্ত হইতে হয় না। ৯৯

আসন ও তদ্ভেদকথন।

চতুরশীত্যাসনানি সন্তি নানাবিধানি চ।
তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় ময়োক্তানি ব্রবীম্যহম্ ॥ ১০০
সিদ্ধাসনং তথা পদ্মাসনঞ্চোগ্রঞ্চ স্বস্তিকম্ ॥ ১০১

সিদ্ধাসন।

যোনিং সংপীড্য যত্নেন পাদমূলেন সাধকঃ।
মেঢ্রোপরি পাদমূলং বিন্যসেৎ যোগবিৎ সদা ॥ ১০২
দৃষ্ট্যা নিরীক্ষ্য ভ্রূমধ্যং নিশ্চলঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ।
বিশেষাবক্রকায়শ্চ রহস্যুদ্বেগবর্জ্জিতঃ ॥ ১০৩
এতৎ সিদ্ধাসনং জ্ঞেয়ং সিদ্ধানাং সিদ্ধিদায়কম্।
যেনাভ্যাসবশাৎ শীঘ্রং যোগনিষ্পত্তিমাপ্নুয়াৎ ॥ ১০৪
সিদ্ধাসনং সদা সেব্যং পবনাভ্যাসিভিঃ পরম্।
যেন সংসারমুৎসৃজ্য লভ্যতে পরমা গতিঃ ॥ ১০৫

চতুরশীতিসংখ্য নানাবিধ আসন আছে। তন্মধ্যে (প্রধান) চারিটি উদ্ধৃত করিয়া আমি কীর্ত্তন করিয়াছি; তাহা বলিতেছি। ১০০। সেই আসন চতুষ্টয় সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, উগ্রাসন ও স্বস্তিকাসন নামে অভিহিত। ১০১

যোগবিৎ সাধক সযত্নে পাদমূল দ্বারা যোনিপ্রদেশ (গুহ্য ও লিঙ্গের মধ্যভাগ) নিপীড়ন পূর্ব্বক দক্ষিণ-চরণের গুল্ফ উপস্থের উপর রাখিয়া, সংযতেন্দ্রিয় ও সরলদেহ হইয়া, নিশ্চলভাবে ভ্রূযুগলের মধ্যে দৃষ্টিস্থাপন করিবে এবং নির্জ্জনে নিরুদ্বেগে অবস্থিতি করিবে।১০২-১০৩। ইহাকেই সিদ্ধাসন বলিয়া জানিবে; ইহা সিদ্ধগণের সিদ্ধিপ্রদ; ইহার অভ্যাসে আশু যোগনিষ্পত্তি প্রাপ্ত হওয়া যায়। ১০৪। প্রাণায়ামাভ্যাসিগণ এই পরম সিদ্ধাসনের সেবা করিবেন; ইহা দ্বারা সংসার

নাতঃ পরতরং গুহ্যমাসনং বিদ্যতে ভুবি।
যেনানুধ্যানমাত্রেণ যোগী পাপাদ্বিমুচ্যতে ॥ ১০৬

পদ্মাসন।

উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা ঊরুসংস্থৌ প্রযত্নতঃ।
ঊরুমধ্যে তথোত্তানৌ পাণী কৃত্বা তু তাদৃশৌ ॥ ১০৭
নাসাগ্রে বিন্যসেদ্দৃষ্টিং দন্তমূলঞ্চ জিহ্বয়া।
উত্তভ্য চিবুকং বক্ষ উত্থাপ্য পবনং শনৈঃ ॥ ১০৮
যথাশক্ত্যা সমাকৃষ্য পূরয়েদুদরং শনৈঃ।
যথাশক্ত্যা ততঃ পশ্চাৎ রেচয়েদবিরোধতঃ ॥ ১০৯
ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্।
দুর্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে পরম্ ॥ ১১০
অনুষ্ঠানে কৃতে প্রাণঃ সমশ্চলতি তৎক্ষণাৎ।
ভবেদভ্যাসনে সম্যক্ সাধকস্য ন সংশয়ঃ ॥ ১১১

পরিহার পুরঃসর পরমা গতি লাভ করিতে পারে।১০৫। ইহা অপেক্ষা শ্রেষ্ঠতর গুহ্য আসন পৃথিবীতে আর নাই। ইহার অনুষ্ঠানমাত্র যোগী পাপ হইতে বিমুক্ত হন। ১০৬।

যত্ন সহকারে পদদ্বয় উত্তান ও ঊরুর উপর স্থাপন করিয়া, ঊরুযুগলের মধ্যে ঐ ভাবে হস্তদ্বয় উত্তানভাবে রাখিয়া এবং জিহ্বা দ্বারা দন্তমূল সংযুক্ত করিয়া নাসাগ্রে দৃষ্টিস্থাপন পূর্ব্বক বক্ষঃস্থল কিঞ্চিৎ উন্নত করিবে এবং তদুপরি চিবুক রাখিয়া ধীরে ধীরে যথাশক্তি বায়ু দ্বারা উদর পূরণ করিবে। পরে শক্ত্যনুসারে শরীরের অবিরোধে ঐ বায়ু রেচন করিতে হইবে। ১০৭-১০৯। ইহাকেই সর্ব্বরোগহর পদ্মাসন বলে। যে কোন বুদ্ধিমান্ ব্যক্তি এই পরম দুর্লভ আসন (গুরুপ্রসাদাৎ) প্রাপ্ত হইয়া থাকেন। ১১০। এই আসনের অনুষ্ঠান

পদ্মাসনে স্থিতো যোগী প্রাণাপানবিধানতঃ।
পূরয়েৎ স বিমুক্তঃ স্যাৎ সত্যং সত্যং বদাম্যহম্ ১১২

উগ্রাসন ও পশ্চিমোত্তানাসন।

প্রসার্য্য চরণদ্বন্দ্বং পরস্পরমসংযুতম্।
স্বপাণিভ্যাং দৃঢ়ং ধৃত্বা জানূপরি শিরো ন্যসেৎ॥ ১১৩
আসনোগ্রমিদং প্রোক্তং ভবেদনিলদীপনম্।
দেহাবসাদহরণং পশ্চিমোত্তানসংজ্ঞকম্॥ ১১৪
য এতদাসনং শ্রেষ্ঠং প্রত্যহং সাধয়েৎ সুধীঃ।
বায়ুঃ পশ্চিমমার্গেণ তস্য সঞ্চরতি ধ্রুবম্॥ ১১৫
এতদভ্যাসশীলানাং সর্ব্বসিদ্ধিঃ প্রজায়তে।
তস্মাদ্‌যোগী প্রযত্নেন সাধয়েৎ সিদ্ধিসাধকঃ॥ ১১৬

করিলে তৎক্ষণাৎ প্রাণবায়ু সমভাবে চালিত হয়; ইহার অভ্যাস দ্বারা সাধকের প্রাণবায়ু সম্যক্ গমনাগমন করে সন্দেহ নাই। ১১১। আমি সত্য সত্যই বলিতেছি, যে যোগী প্রাণ ও অপানবায়ুর যথাযথ বিধানে এইরূপে বদ্ধপদ্মাসন হইয়া উদরে বায়ু পূরণ করেন, তিনি মুক্ত হইয়া থাকেন। ১১২

দুইটি চরণ পরস্পর সংযুক্ত না হয়, এই ভাবে প্রসারিত করিয়া হস্তদ্বয় দ্বারা উহা ধারণ পূর্ব্বক জানুর উপর মস্তক স্থাপন করিবে।১১৩। ইহাই উগ্রাসন বলিয়া কথিত। ইহা দ্বারা জঠরানল উদ্দীপ্ত হয় এবং দেহের অবসাদ অপহৃত হইয়া থাকে। ইহার আর একটি নাম পশ্চিমোত্তানাসন। ১১৪। যে ধীমান্ ব্যক্তি প্রত্যহ এই আসনশ্রেষ্ঠের অভ্যাস করেন, তাঁহার প্রাণবায়ু পশ্চিমপথে (সুষুম্নামার্গে) সঞ্চরণ করে সন্দেহ নাই। ১১৫

যাঁহারা ইহারা অভ্যাস করেন, তাঁহাদের সর্ব্বসিদ্ধিলাভ হয়;

গোপ্তব্যং সুপ্রযত্নেন ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ।
যেন শীঘ্রং মরুৎসিদ্ধির্ভবেদ্দুঃখৌঘনাশিনী ॥ ১১৭
জানূর্ব্বোরন্তরে সম্যক্ কৃত্বা পাদতলে উভে।
সমকায়ঃ সুখাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষতে ॥ ১১৮
অনেন বিধিনা যোগী মারুতং সাধয়েৎ সুধীঃ।
দেহে ন ক্রমতে ব্যাধিস্তস্য বায়ুশ্চ সিধ্যতি ॥ ১১৯
সুখাসনমিদং প্রোক্তং সর্ব্বদুঃখপ্রণাশনম্।
স্বস্তিকং যোগিভির্গোপ্যং স্বস্থীকরণমুত্তমম্ ॥ ১২০

ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগানুষ্ঠানপদ্ধতৌ যোগাভ্যাস-
তত্ত্বকথনে তৃতীয়ঃ পটলঃ ॥ ৩ ॥

সুতরাং সিদ্ধিসাধক যোগী সযত্নে ইহার সাধনা করিবেন। ১১৬। ইহা যত্ন সহকারে গোপনে রাখিবে ; যাহাকে তাহাকে প্রদান করিবে না ; ইহা দ্বারা আশু দুঃখরাশিনাশিনী বায়ুসিদ্ধি হয়। ১১৭

জানুদ্বয়ের মধ্যে উভয় পদতল সম্যক্ স্থাপন করিয়া সরলকায় ও সুখাসীন হইলেই তাহাকে স্বস্তিকাসন বলে। ১১৮। এইরূপ বিধানে ধীমান্ যোগী বায়ু সাধনা করিবেন। ইহার ফলে দেহে ব্যাধি আক্রমণ করিতে পারে না এবং তাঁহার বায়ুসিদ্ধি হয়। ১১৯। ইহাকে সর্ব্বদুঃখহর সুখাসন বলে। যোগিগণ এই স্বাস্থ্যকর অত্যুত্তম স্বস্তিকাসন গোপনে রাখিবেন। ১২০।

তৃতীয় পটল সমাপ্ত।

চতুর্থঃ পটলঃ।

যোনি-মুদ্রা ও তৎফল।

আদৌ পূরকযোগেন স্বাধারে পূরয়েন্মনঃ।
গুদমেঢ্রান্তরে যোনিস্তমাকুঞ্চ্য প্রবর্ত্ততে॥ ১
ব্রহ্মযোনিগতং ধ্যাত্বা কামং বন্ধূকসন্নিভম্।
সূর্য্য-কোটি-প্রতীকাশং চন্দ্রকোটি-সুশীতলম্॥ ২
তস্যোর্দ্ধে তু শিখা সূক্ষ্মা চিদ্রূপা পরমা কলা।
তয়া পিহিতমাত্মানং একীভূতং বিচিন্তয়েৎ॥ ৩
গচ্ছন্তী ব্রহ্মমার্গেণ লিঙ্গত্রয়ক্রমেণ বৈ।
অমৃতং তদ্‌বিসর্গস্থং পরমানন্দ-লক্ষণম্॥ ৪

প্রথমে পূরকযোগে মূলাধারে মনকে স্থাপিত করিবে। গুহ্য ও উপস্থের মধ্যস্থ যে যোনিপ্রদেশ, তাহাকে আকুঞ্চন পূর্ব্বক ব্রহ্মযোনি-স্থিত (যোনিমণ্ডলস্থ) বন্ধূকপুষ্পসন্নিভ, কোটিসূর্য্যতুল্য দীপ্তিমান্, চন্দ্র-কোটি-সদৃশ সুশীতল কন্দর্পনামা বায়ুকে ধ্যান করিবে। (এইরূপ করিলেই কুণ্ডলিনী জাগরিতা হন)। ১-২। ঐ কন্দর্পবায়ুর উর্দ্ধভাগে শিখাকারা, সূক্ষ্মা, চৈতন্যরূপা, পরমা কলা (কুলকুণ্ডলিনী) অবস্থিত আছেন; তাঁহার দ্বারা ব্যাপ্ত আত্মাকে একীভূত চিন্তা করিতে হইবে।৩। ঐ কুণ্ডলিনী (স্বয়ম্ভূলিঙ্গ, বাণলিঙ্গ ও ইতরলিঙ্গ) লিঙ্গ তিনটি ভেদ করিয়া (ব্রহ্মগ্রন্থি, বিষ্ণুগ্রন্থি, রুদ্রগ্রন্থি ভেদপূর্ব্বক) ব্রহ্মমার্গে (সুষুম্নামধ্যস্থ পথে) গমন করিতেছেন। তিনি সহস্রারে উপস্থিত হইয়া বিসর্গস্থ * নিত্য কুলামৃত পান করেন। এই কুলামৃত পরম আনন্দ-

* বিসর্গস্থ—সহস্রারে যেখানে চন্দ্রের ষোড়শী কলা অবস্থিত, তাহাই বিসর্গ-স্থান। ঐ ষোড়শী কলাকে অমাকলা বলে। ঐ স্থান হইতে নিয়ত অমৃত ক্ষরিত হইতেছে।

শ্বেতরক্তং তেজসাঢ্যং সুধাধারপ্রবর্ষিণম্।
পীত্বা কুলামৃতং দিব্যং পুনরেব বিশেৎ কুলম্॥ ৫
পুনরেবাকুলং গচ্ছেন্মাত্রাযোগেন নান্যথা।
সা চ প্রাণসমা খ্যাতা হ্যস্মিংস্তন্ত্রে ময়োদিতে॥ ৬
পুনঃ প্রলীয়তে তস্যাং কালাগ্ন্যাদিশিবাত্মকম্॥ ৭

পূর্ণ, শ্বেতরক্তবর্ণ (সত্ত্বরজোময়) ও তেজঃসম্পন্ন; ইহা অমৃতবর্ষী। কুণ্ডলিনী এই দিব্য কুলামৃত পান করিয়া পুনরায় কুলে (মূলাধারে) প্রবেশ করেন।৪-৫। পুনর্ব্বার তিনি (পূর্ব্বকথিত) মাত্রানুসারে (প্রণালীতে) অকুলে (সহস্রারে) উপনীত হন, সন্দেহ নাই। (পূরকযোগে তিনি সহস্রারে গমন করেন)। * মৎকথিত এই তন্ত্রশাস্ত্রে কুলকুণ্ডলীই আমার প্রাণ বলিয়া কীর্ত্তিত। ৬। কুণ্ডলী পুনর্ব্বার সহস্রারে উপস্থিত হইলে কালাগ্নি প্রভৃতি শিবাত্মকগণ † তাঁহাতে বিলীন হন।৭।

* এই যে কুণ্ডলিনীর পুনঃ পুনঃ উত্থান ও পতন, ইহাই মেরুতন্ত্র, যোনিতন্ত্র প্রভৃতিতে রূপকভাবে যেরূপ বর্ণিত হইয়াছে, তাহা সাধকগণের বিদিতার্থ এই স্থলে উদ্ধৃত হইল, যথা—

"পীত্বা পীত্বা পুনঃ পীত্বা পুনঃ পততি ভূতলে।
উত্থায় চ পুনঃ পীত্বা পুনর্জ্জন্ম ন বিদ্যতে॥"

অর্থাৎ পুনঃ পুনঃ পান করিয়া পুনঃ পুনঃ ভূতলে পতিত হইবে, আবার উঠিয়া পান করিবে; এইরূপ করিলে আর পুনর্জ্জন্ম হয় না। অনেকে ইহার এইরূপ মর্ম্ম গ্রহণ করেন যে, পুনঃ পুনঃ আকণ্ঠ মদ্যপান করিয়া অচেতনভাবে ভূতলে পড়িবে, চেতনাসঞ্চার হইলে আবার উঠিয়া সুরাপানে প্রবৃত্ত হইবে। বস্তুতঃ ইহার মর্ম্ম তাহা নহে। এই যোনিমুদ্রা দ্বারা কুণ্ডলিনী সহস্রারে উত্থিত হইয়া পুনঃ পুনঃ সুধাপান পূর্ব্বক মূলাধারে পতিত হন। পুনর্ব্বার সহস্রারে উঠিয়া সুধাপান করেন। এই নিয়মে যোনিমুদ্রা সাধন করিতে পারিলে আর পুনর্জন্ম হয় না।

† শিবাত্মকগণ—ছয়টি দেবতাকে 'শিব' শব্দে অভিহিত করা যায়।—(১) ব্রহ্মা, (২) মহাবিষ্ণু, (৩) রুদ্র বা কালাগ্নি, (৪) ঈশ্বর বা নারায়ণ, (৫) সদাশিব ও (৬) পরশিব। ইঁহারা যথাক্রমে মূলাধার, স্বাধিষ্ঠান, মণিপূর, অনাহত, বিশুদ্ধ ও আজ্ঞাচক্রে অবস্থিতি করেন। কুলকুণ্ডলী মূলাধার হইতে সহস্রারে গমনে উদ্যত হইবা-

যোনিমুদ্রা পরা হ্যেষা বন্ধস্তস্যাঃ প্রকীর্ত্তিতঃ।
তস্যাস্তু বন্ধমাত্রেণ তন্নাস্তি যন্ন সাধয়েৎ॥ ৮
ছিন্নরূপাস্তু যে মন্ত্রাঃ কীলিতাঃ স্তম্ভিতাশ্চ যে।
দগ্ধমন্ত্রাঃ শিখাহীনা মলিনাস্তু তিরস্কৃতাঃ॥ ৯
মন্দা বালাস্তথা বৃদ্ধাঃ প্রৌঢ়া যৌবনগর্ব্বিতাঃ।
অরিপক্ষে স্থিতা যে চ নির্ব্বীর্য্যা সত্ত্ববর্জ্জিতাঃ॥ ১০
তথা সত্ত্বেন হীনা যে খণ্ডিতাঃ শতধাকৃতাঃ।
বিধানেন তু সংযুক্তাঃ প্রভবন্তি চিরেণ তু॥ ১১
সিদ্ধিমোক্ষপ্রদাঃ সর্ব্বে গুরুণা বিনিযোজিতাঃ॥ ১২

যে প্রকারে এই যোনিমুদ্রাবন্ধন করিতে হয়, তাহা কীর্ত্তিত হইল। এই যোনিমুদ্রাবন্ধন দ্বারা সিদ্ধ না করা যায়, এমন কার্য্য কিছুই নাই। ৮।

যে সকল মন্ত্র ছিন্ন, কীলিত, স্তম্ভিত, দগ্ধ, শিখাহীন, মলিন, তিরস্কৃত, মন্দ, বাল, বৃদ্ধ, প্রৌঢ়, যৌবনগর্ব্বিত, শক্রপক্ষে স্থিত, বীর্য্যহীন, নিঃসত্ত্ব, হীনবল, খণ্ডিত, শতধা খণ্ডিত এবং যাহা বহুদিনে অনেক প্রকারে সিদ্ধ হয়, তৎসমস্ত সিদ্ধ করিবার জন্য গুরুদেব এই যোনি-মুদ্রার উপদেশ করিয়াছেন। ইহার সাধনা করিলে সকল মন্ত্র সিদ্ধ

মাত্র ব্রহ্মা তাঁহাতে লয় প্রাপ্ত হন। স্বাধিষ্ঠানে যাইলে মহাবিষ্ণু, মণিপুরে যাইলে কালাগ্নি, অনাহতে যাইলে নারায়ণ, বিশুদ্ধে যাইলে সদাশিব এবং আজ্ঞাচক্রে উপস্থিত হইলে পরশিব তাঁহার দেহে বিলীন হন। এই শ্লোকের মধ্যে যে 'কালাগ্ন্যাদি' শব্দ আছে, উহার 'আদি' পদ দ্বারা বুঝিতে হইবে যে, যখন কুণ্ডলী সহস্রারে উপস্থিত হন, তখন সাবিত্র্যাদি চক্রসমূহস্থ যাবতীয় দেবতা ও ডাকিন্যাদি শক্তি কুণ্ডলিনীদেহে লয় প্রাপ্ত হইয়া থাকেন। পুনরায় যখন কুণ্ডলিনী মূলাধারে প্রত্যাগমন করেন, তখন তাঁহার শরীর হইতে ক্রমে ক্রমে শিবগণ, এবং অন্যান্য দেবতা ও ডাকিন্যাদি নিজ নিজ স্থানে আবির্ভূত হইয়া থাকেন।

দীক্ষয়িত্বা বিধানেন অভিষিচ্য সহস্রধা।
ততো মন্ত্রাধিকারার্থমেষা মুদ্রা প্রকীর্ত্তিতা॥ ১৩
ব্রহ্মহত্যাসহস্রাণি ত্রৈলোক্যমপি ঘাতয়েৎ।
নাসৌ লিপ্যতি পাপেন যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ॥ ১৪
গুরুহা চ সুরাপী চ স্তেয়ী চ গুরুতল্পগঃ।
এতৈঃ পাপৈর্ন বধ্যেত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ॥ ১৫
তস্মাদভ্যাসনং নিত্যং কর্ত্তব্যং মোক্ষকাঙ্ক্ষিভিঃ।
অভ্যাসাজ্জায়তে সিদ্ধিরভ্যাসান্মোক্ষমাপ্নুয়াৎ॥ ১৬
সংবিদং লভতেঽভ্যাসাৎ যোগোঽভ্যাসাৎ প্রবর্ত্ততে।
মুদ্রাণাং সিদ্ধিরভ্যাসাদভ্যাসাদ্বায়ুসাধনম্॥ ১৭
কালবঞ্চনমভ্যাসাৎ তথা মৃত্যুঞ্জয়ো ভবেৎ।
বাক্‌সিদ্ধিঃ কামচারিত্বং ভবেদভ্যাসযোগতঃ॥ ১৮

হয় ও মোক্ষলাভ হইয়া থাকে। ৯-১২। বিধানে দীক্ষিত ও সহস্রধা (ইষ্টমন্ত্রে) অভিষেক করিয়া মন্ত্রাধিকার প্রদান করিবার জন্য (গুরুদেব কর্ত্তৃক) এই যোনিমুদ্রা কীর্ত্তিত হইয়াছে। ১৩। যে ব্যক্তি সহস্র ব্রহ্মহত্যা ও ত্রিভুবন ধ্বংস করে, এই যোনিমুদ্রাবন্ধন দ্বারা সে ব্যক্তিও পাতকে লিপ্ত হয় না। ১৪। গুরুঘাতী, সুরাপায়ী, চৌর ও গুরুদারাগামী ব্যক্তিরাও যোনিমুদ্রাবন্ধনফলে তৎসমস্ত পাপে লিপ্ত হয় না। ১৫। সুতরাং মোক্ষকামিগণ প্রত্যহ ইহার অভ্যাস করিবে। ইহার অভ্যাস দ্বারা সিদ্ধিলাভ হয় এবং ইহার অভ্যাস দ্বারাই মোক্ষ প্রাপ্ত হওয়া যায়। ১৬। অভ্যাস দ্বারাই জ্ঞানলাভ হয়, অভ্যাস দ্বারাই যোগ প্রবর্ত্তিত হয়, অভ্যাস দ্বারাই মুদ্রাসিদ্ধি হয় এবং অভ্যাস দ্বারাই বায়ুসিদ্ধি হইয়া থাকে। ১৭। অভ্যাস দ্বারা কালকে বঞ্চনা করা যায়, অভ্যাস দ্বারা মৃত্যুঞ্জয় হইতে পারে এবং অভ্যাস দ্বারাই বাক্‌সিদ্ধি

'যোনিমুদ্রা পরং গোপ্যা ন দেয়া যস্য কস্যচিৎ।
সর্ব্বথা নৈব দাতব্যা প্রাণৈঃ কণ্ঠগতৈরপি॥ ১৯

কুলকুণ্ডলিনীর প্রবোধ-মুদ্রাদশক।

অধুনা কথয়িষ্যামি যোগসিদ্ধিকরং পরম্।
গোপনীয়ং সুসিদ্ধানাং যোগং পরমদুর্লভম্॥ ২০
সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি কুণ্ডলী।
তদা সর্ব্বাণি পদ্মানি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োঽপি চ॥ ২১
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্।
ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ॥ ২২

দশমুদ্রার নাম।

মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেধশ্চ খেচরী।
জালন্ধরো মূলবন্ধো বিপরীতকৃতিস্তথা॥ ২৩
উড্ডানঞ্চৈব বজ্রোলী দশমং শক্তিচালনম্।
ইদং হি মুদ্রাদশকং মুদ্রাণামুত্তমোত্তমম্॥ ২৪

ও কামচারিতা লাভ হয়। ১৮। যোনিমুদ্রা পরম গোপনীয়, যাহাকে তাহাকে দিবে না, প্রাণ কণ্ঠাগত হইলেও ইহা প্রদান করিতে নাই।১৯

অধুনা যোগসিদ্ধিকর পরম যোগবিষয় বলিতেছি। ইহা গোপনীয় ও সুসিদ্ধগণের পক্ষে পরম দুর্লভ।২০। গুরুপ্রসাদে নিদ্রিতা কুণ্ডলী যখন জাগরিতা হন, তখন সমস্ত পদ্ম বিকসিত হয় এবং নিখিল গ্রন্থিভেদ হইয়া থাকে।২১। সুতরাং ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে নিদ্রিতা ঈশ্বরী কুণ্ডলীকে জাগরিত করিবার জন্য সর্ব্বপ্রযত্নে মুদ্রাভ্যাস করিবে। ২২

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরী, জালন্ধর, মূলবন্ধ, বিপরীতকৃতি, উড্ডান, বজ্রোলী ও শক্তিচালন এই দশটি মুদ্রা মুদ্রাসমূহের মধ্যে উত্তমোত্তম। ২৩-২৪

মহামুদ্রা ও তৎফল।

মহামুদ্রাং প্রবক্ষ্যামি তন্ত্রেঽস্মিন্ মম বল্লভে।
যাং প্রাপ্য সিদ্ধাঃ সংসিদ্ধিং কপিলাদ্যাঃ পুরা গতাঃ॥ ২৫
অপসব্যেন সংপীড্য পাদমূলেন সাদরম্।
গুরূপদেশতো যোনিং গুদমেঢ্রান্তরালগাম্॥ ২৬
সব্যং প্রসারিতং পাদং ধৃত্বা পাণিযুগেন বৈ।
নবদ্বারাণি সংযম্য চিবুকং হৃদয়োপরি॥ ২৭
চিত্তং চিত্তপথে দত্ত্বা প্রারভেদ্‌বায়ুসাধনম্।
মহামুদ্রা ভবেদেষা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা॥ ২৮
বামাঙ্গেন সমভ্যস্য দক্ষাঙ্গেনাভ্যসেৎ পুনঃ।
প্রাণায়ামং সমং কৃত্বা যোগী নিয়তমানসঃ॥ ২৯
মুদ্রামেতান্তু সংপ্রাপ্য গুরুবক্ত্রাৎ সুশোভিতাম্।
অনেন বিধিনা যোগী মন্দভাগ্যোঽপি সিধ্যতি॥ ৩০

হে প্রাণবল্লভে! যাহা লাভ করিয়া কপিলাদি সিদ্ধপুরুষগণ পূর্ব্বে সিদ্ধি লাভ করিয়াছেন, এই তন্ত্রে সেই মহামুদ্রা বর্ণন করিতেছি। ২৫। গুরুর উপদেশানুসারে পাদমূল দ্বারা সাদরে গুহ্য ও মেঢ্রের মধ্যস্থ যোনিদেশ পীড়ন পূর্ব্বক হস্তদ্বয় দ্বারা প্রসারিত দক্ষিণপদ ধারণ করিয়া নবদ্বারসংযম ও হৃদয়োপরি চিবুকস্থাপন করিবে এবং ব্রহ্ম-পথে চিত্তস্থাপন পূর্ব্বক বায়ুসাধন আরম্ভ করিবে। ইহাকে মহামুদ্রা বলে। ইহা সর্ব্বতন্ত্রে গোপনীয়। ২৬-২৮। এই প্রকারে বামাঙ্গে অভ্যাস করিয়া দক্ষিণাঙ্গে অভ্যাস করিতে হয়। যোগী সংযতচিত্ত হইয়া সমভাবে প্রাণায়াম করিবে অর্থাৎ বামাঙ্গেও যেরূপ অভ্যাস করিবে, দক্ষিণাঙ্গেও সেইরূপ অভ্যাস করিতে হয়। ২৯। গুরুদেবের মুখ হইতে এই সুশোভন মুদ্রা প্রাপ্ত হইয়া যে যোগী এইরূপ প্রণালীতে

সর্ব্বেষামেব নাড়ীনাং চালনং বিন্দুমারণম্।
জারণন্তু কষায়স্য পাতকানাং বিনাশনম্॥ ৩১
কুণ্ডলীতাপনং বায়োর্ব্রহ্মরন্ধ্র-প্রবেশনম্।
সর্ব্বরোগোপশমনং জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধনম্॥ ৩২
বপুষঃ কান্তিমমলাং জরামৃত্যুবিনাশনম্।
বাঞ্ছিতার্থফলং সৌখ্যমিন্দ্রিয়াণাঞ্চ মারণম্॥ ৩৩
এতদুক্তানি সর্ব্বাণি যোগারূঢ়স্য যোগিনঃ।
ভবেদভ্যাসতোঽবশ্যং নাত্র কার্য্যা বিচারণা॥ ৩৪
গোপনীয়া প্রযত্নেন মুদ্রেয়ং সুরপূজিতে।
যান্তু প্রাপ্য ভবাম্ভোধেঃ পারং গচ্ছন্তি যোগিনঃ॥ ৩৫
মুদ্রা কামদুঘা হ্যেষা সাধকানাং ময়োদিতা।
গুপ্তাচারেণ কর্ত্তব্যা ন দেয়া যস্য কস্যচিৎ॥ ৩৬

অভ্যাস করেন, তিনি মন্দভাগ্য হইলেও সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন।৩০। এই সাধন দ্বারা যাবতীয় নাড়ীর চালন ও বিন্দুমারণ হয়। ইহা দ্বারা কষায় (দেহের কলুষভাব) দূর হয় এবং নিখিল পাপ বিনাশ পায়।৩১। ইহা দ্বারা কুণ্ডলিনীর তাপন (জাগরণ) হয়, বায়ু ব্রহ্ম-রন্ধ্রে প্রবেশ করে, সর্ব্বরোগের উপশম হয় এবং জঠরাগ্নি বর্দ্ধিত হইয়া থাকে।৩২। ইহা দ্বারা দেহের কান্তি নির্ম্মল হয়, জরা-মৃত্যু বিনাশ পায়, অভীষ্ট ফললাভ হয় এবং ইন্দ্রিয়-দমন হইয়া থাকে।৩৩। যাহা যাহা বলা হইল, অভ্যাসবশে যোগারূঢ় যোগীর তৎসমস্তই অবশ্য সিদ্ধ হয়, তাহাতে কোন বিচার করিবে না।৩৪। হে দেবপূজিতে! সযত্নে এই মুদ্রা গোপনে রাখিবে। ইহা প্রাপ্ত হইলে যোগিগণ ভবসাগরপারে গমন করেন।৩৫। মৎকথিত এই মুদ্রা সাধকদিগের অভীষ্টদাত্রী। গোপনে এই মুদ্রার সাধন করিবে; যাহাকে তাহাকে দিবে না।৩৬

মহাবন্ধ ও তৎফল।

ততঃ প্রসারিতৌ পাদৌ বিন্যস্য তাবুরূপরি।
গুদযোনিং সমাকুঞ্চ্য কৃত্বা চাপানমূর্দ্ধগম্॥ ৩৭
যোজয়িত্বা সমানেন কৃত্বা প্রাণমধোমুখম্।
বন্ধয়েদুদরেঽত্যর্থং প্রাণাপানৌ চ যঃ সুধীঃ॥ ৩৮
প্রথিতোঽয়ং মহাবন্ধঃ সিদ্ধিমার্গপ্রদায়কঃ।
নাড়ীজালাদ্রসব্যূহো মূর্দ্ধানং যাতি যোগিনঃ॥ ৩৯
উভাভ্যাং সাধয়েৎ পদ্ভ্যামেকৈকং সুপ্রযত্নতঃ॥ ৪০
ভবেদভ্যাসতো বায়ুঃ সুষুম্নামধ্যসঙ্গতঃ।
অনেন বপুষঃ পুষ্টির্দৃঢ়বন্ধোঽস্থিপঞ্জরে॥ ৪১
সংপূর্ণহৃদয়ো যোগী ভবন্ত্যেতানি যোগিনঃ।
বন্ধেনানেন যোগীন্দ্রঃ সাধয়েৎ সর্ব্বমীপ্সিতম্॥ ৪২

তদনন্তর পদদ্বয় প্রসারণ ও উরুর উপর স্থাপন পূর্ব্বক মূলাধার আকুঞ্চন করিয়া অপানবায়ুকে ঊর্দ্ধগামী করিবে। পরে নাভিপ্রদেশে সমান-বায়ুর সহিত একত্র ও প্রাণবায়ুকে অধোমুখ করিয়া নাভিদেশে আনয়ন পূর্ব্বক প্রাণ ও অপান বায়ুকে নাভিমণ্ডলে সমান-বায়ুর সঙ্গে রুদ্ধ করিবে। ইহার নাম মহাবন্ধ। ৩৭-৩৮। এই যে মহাবন্ধ কথিত হইল, ইহা সিদ্ধিপথপ্রদ। এই মহাবন্ধের সাধন দ্বারা যোগীদিগের নাড়ীপুঞ্জ হইতে রসসমূহ ঊর্দ্ধগামী হইয়া মস্তকে গমন করে। ৩৯। পরমযত্ন সহকারে এক এক করিয়া উভয় পদ দ্বারা ইহা সাধন করিবে। ৪০ ইহা অভ্যাস করিলে বায়ু সুষুম্নামধ্যে গমন করে। ইহার ফলে দেহের পুষ্টি এবং অস্থিপঞ্জর দৃঢ়বদ্ধ হয়। ৪১। এই বন্ধ দ্বারা যোগী পূর্ণ-হৃদয় হইয়া থাকেন এবং যাবতীয় অভীষ্টসাধনে সমর্থ হন। ৪২ *

* উরুর উপর প্রসারিত পদস্থাপনের সময় ধ্যানমুদ্রার আশ্রয় লইয়া উত্তান

মহাবেধ ও তৎফল।

অপান-প্রাণয়োরৈক্যং কৃত্বা ত্রিভুবনেশ্বরি ।
মহাবেধস্থিতো যোগী কুক্ষিমাপূর্য্য বায়ুনা ।
স্ফিচৌ সংতাড়য়েৎ ধীমান্ বেধোঽয়ং কীর্ত্তিতো ময়া ॥ ৪৩
বেধেনানেন সংবিধ্য বায়ুনা যোগিপুঙ্গবঃ ।
গ্রন্থিং সুষুম্নামার্গেণ ব্রহ্মগ্রন্থিং ভিনত্ত্যসৌ ॥ ৪৪
যঃ করোতি সদাভ্যাসং মহাবেধং সুগোপিতম্ ।
বায়ুসিদ্ধির্ভবেত্তস্য জরামরণনাশিনী ॥ ৪৫
চক্রমধ্যে স্থিতা দেবাঃ কম্পন্তে বায়ুতাড়নাৎ ।
কুণ্ডল্যপি মহামায়া কৈলাসে সা বিলীয়তে ॥ ৪৬

হে ত্রিলোকেশ্বরি! ধীমান্ যোগী অপান ও প্রাণবায়ুর ঐক্য-সম্পাদন পূর্ব্বক বায়ু দ্বারা উদর পূর্ণ করিয়া মহাবেধ অবলম্বন করিবে এবং (হস্ত-যুগলের মধ্যভাগ দ্বারা) পার্শ্বভাগদ্বয় সন্তাড়িত করিবে। এই আমি মহাবেধের বিষয় কীর্ত্তন করিলাম। ৪৩। যোগিরাজ এই বেধের অনুষ্ঠান পূর্ব্বক বায়ু দ্বারা সুষুম্নাপথে গ্রন্থিভেদ করিয়া ব্রহ্মগ্রন্থিও ভেদ করিতে পারেন। ৪৪

যিনি সর্ব্বদা এই গোপনীয় মহাবেধ অভ্যাস করেন, তাঁহার জরা-মরণনাশিনী সিদ্ধিলাভ হয়। ৪৫। (মূলাধারাদি) চক্রমধ্যে (ব্রহ্মা, বিষ্ণু প্রভৃতি) যে সমস্ত দেবতা আছেন, মহাবেধের অনুষ্ঠানকালে বায়ু দ্বারা তাড়িত হইয়া তাঁহারা কম্পিত হইতে থাকেন; মহামায়া কুণ্ডলিনীও কৈলাসে (পরমশিবে) বিলীন হন। ৪৬

হস্ততলযুগল ক্রোড়দেশে রাখিতে হয় এবং করতল দ্বারা মূলাধার কিঞ্চিৎ চাপিয়া ধরিবে। এইরূপ করিলে অপানবায়ু অধোগামী হয় না। এ বিষয়টি সাধনকালে গুরুদেব উপদেশ দিয়া থাকেন। মূলে ইহার স্পষ্ট উল্লেখ নাই;—গুহ্য আছে।

মুদ্রাত্রয়ের প্রয়োজনীয়তা।

মহামুদ্রামহাবন্ধৌ নিষ্ফলৌ বেধবর্জ্জিতৌ।
তস্মাদ্‌যোগী প্রযত্নেন করোতি ত্রিতয়ং ক্রমাৎ॥ ৪৭
এতত্ত্রয়ং প্রযত্নেন চতুর্ব্বারং করোতি যঃ।
ষণ্মাসাভ্যন্তরে মৃত্যুং জয়ত্যেব ন সংশয়ঃ॥ ৪৮
এতত্ত্রয়স্য মাহাত্ম্যং সিদ্ধো জানাতি নেতরঃ।
যজ্‌জ্ঞাত্বা সাধকাঃ সর্ব্বে সিদ্ধিং সম্যক্ লভন্তি চ॥ ৪৯
গোপনীয়া প্রযত্নেন সাধকৈঃ সিদ্ধিমীপ্সুভিঃ।
অন্যথা চ ন সিদ্ধিঃ স্যান্মুদ্রাণামেষ নিশ্চয়ঃ॥ ৫০

খেচরীমুদ্রা ও তৎফল।

ভ্রুবোরন্তর্গতাং দৃষ্টিং বিধায় সুদৃঢ়াং সুধীঃ।
উপবিশ্যাসনে বজ্রে নানোপদ্রববর্জ্জিতঃ॥ ৫১
লম্বিকোর্দ্ধস্থিতে গর্ত্তে রসনাং বিপরীতগাম্।
সংযোজয়েৎ প্রযত্নেন সুধাকূপে বিচক্ষণঃ॥ ৫২

মহাবেধ বিনা মহামুদ্রার অভ্যাস করিলে উহা নিষ্ফল হয়; সুতরাং যোগী যত্ন সহকারে এই তিনটিরই অনুষ্ঠান করিবেন। ৪৭। যে ব্যক্তি প্রত্যহ চারিবার এই তিনটির অনুষ্ঠান করেন, ছয় মাসের মধ্যে তিনি মৃত্যুঞ্জয়ী হন সন্দেহ নাই। ৪৮। সিদ্ধ পুরুষই এই তিনটির মাহাত্ম্য জ্ঞাত আছেন, অন্য কেহ জানে না। এই তিনটি জ্ঞাত হইলে সাধকবৃন্দ সম্যক্‌রূপে সর্ব্বসিদ্ধি লাভ করেন। ৪৯। সিদ্ধিকামী সাধকগণ যত্ন সহকারে ইহা গোপনে রাখিবেন। নচেৎ এই সকল মুদ্রায় নিঃসংশয় সিদ্ধিলাভ হয় না। ৫০।

ধীমান্ বিচক্ষণ যোগী নিরুপদ্রব স্থানে বজ্রাসনে উপবিষ্ট হইয়া ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থলে নিশ্চল দৃষ্টি স্থাপন পূর্ব্বক বিপরীতগামিনী জিহ্বাকে

মুদ্রৈষা খেচরী প্রোক্তা ভক্তানামনুরোধতঃ।
সিদ্ধীনাং জননী হ্যেষা মম প্রাণাধিকাধিকে॥ ৫৩
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ পীযূষং প্রত্যহং পিবেৎ।
তেন বিগ্রহসিদ্ধিঃ স্যাৎ মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী॥ ৫৪
অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সর্ব্বাবস্থাং গতোঽপি বা।
খেচরী যস্য শুদ্ধা তু স শুদ্ধো নাত্র সংশয়ঃ॥ ৫৫
ক্ষণার্দ্ধং কুরুতে যস্তু তীর্ণঃ পাপমহার্ণবাৎ।
দিব্যভোগান্ প্রভুক্ত্বা চ সৎকুলে স প্রজায়তে॥ ৫৬
মুদ্রৈষা খেচরী যস্তু স্বস্থিতোঽস্যামতন্দ্রিতঃ।
শতব্রহ্মগতেনাপি ক্ষণার্দ্ধং লভ্যতে হি সঃ॥ ৫৭

লম্বিকার (আলজিহ্বার) ঊর্দ্ধস্থ গর্ত্তে চালনা করিয়া (ভ্রূমধ্যস্থিত) অমৃতকূপে সংযোজিত করিবেন। ৫১-৫২। ভক্তগণের অনুরোধে এই আমি খেচরী-মুদ্রা কীর্ত্তন করিলাম। হে প্রাণাধিকাধিকে! এই খেচরীমুদ্রা সিদ্ধিসমূহের জননীস্বরূপিণী। ৫৩। নিরন্তর এই খেচরী-মুদ্রা অভ্যাস করিলে যোগী প্রত্যহ অমৃত পান করিতে পারেন এবং তাঁহার দেহসিদ্ধি হয় (তিনি জরা-মৃত্যুরহিত হইয়া থাকেন)। এই মুদ্রা মৃত্যুরূপ হস্তীর পক্ষে কেশরিস্বরূপ। ৫৪। অপবিত্র হউক, পবিত্র হউক্ অথবা যে কোন অবস্থাপন্নই হউক না কেন, যাঁহার এই খেচরীমুদ্রা সিদ্ধ হয়, সে ব্যক্তি বিশুদ্ধ হন সন্দেহ নাই। ৫৫। ক্ষণার্দ্ধমাত্রও যিনি এই মুদ্রার অনুষ্ঠান করেন, তিনি পাপরূপ মহা-সাগর হইতে উত্তীর্ণ হইয়া থাকেন এবং (ইহলোকে) দিব্যভোগ ভোগ করিয়া (জন্মান্তরে) সৎকুলে জন্মগ্রহণ করেন। ৫৬। এই যে খেচরীমুদ্রা কথিত হইল, যে ব্যক্তি অতন্দ্রিত হইয়া এই মুদ্রাবলম্বন পূর্ব্বক অবস্থিত থাকেন, শত ব্রহ্মপাত হইলেও তাঁহার নিকট ক্ষণার্দ্ধ

গুরূপদেশতো মুদ্রা যো বেত্তি খেচরীমিমাম্।
নানাপাপরতো ধীমান্ স যাতি পরমাং গতিম্॥ ৫৮
স্বপ্রাণৈঃ সদৃশো যস্তু তস্মৈ চাপি ন দীয়তে।
প্রচ্ছাদ্যতে প্রযত্নেন মুদ্রেয়ং সুরপূজিতে॥ ৫৯

জালন্ধরবন্ধ ও তৎফল।

রুদ্ধা গলশিরাজালং হৃদয়ে চিবুকং ন্যসেৎ।
বন্ধো জালন্ধরঃ প্রোক্তো দেবানামপি দুর্লভঃ॥ ৬০
নাভিস্থো বহ্নির্জন্তূনাং সহস্রকমলচ্যুতম্।
পীবেৎ পীযূষবিবরং তদর্থং বন্ধয়েদিমাম্॥ ৬১
বন্ধেনানেন পীযূষং স্বয়ং পিবতি বুদ্ধিমান্।
অমরত্বঞ্চ সম্প্রাপ্য মোদতে ভুবনত্রয়ে॥ ৬২

বলিয়া প্রতীয়মান হয়। ৫৭। গুরুর উপদেশে যে ধীমান্ এই খেচরী-মুদ্রা অবগত হন, নানাবিধ পাপে নিরত হইলেও তিনি পরমা গতি লাভ করেন। ৫৮। যে ব্যক্তি স্বীয় প্রাণের তুল্য, তাহাকেও ইহা প্রদান করিবে না; হে সুরপূজিতে! যত্ন সহকারে এই মুদ্রা গোপনে রাখিবে। ৫৯।

গলদেশের শিরাজাল রোধ করিয়া হৃদয়ে চিবুক স্থাপন করিবে। ইহাই জালন্ধরবন্ধ নামে অভিহিত। এই বন্ধ দেবগণেরও দুর্লভ। ৬০। জীবগণের সহস্রদলকমল হইতে যে অমৃতপ্রসর ক্ষরিত হয়, নাভিস্থিত অগ্নি তাহা শোষণ করিতে না পারে, এই জন্য এই বন্ধের অনুষ্ঠান করিবে। ৬১। এই বন্ধের অভ্যাস দ্বারা বুদ্ধিমান্ যোগী স্বয়ং অমৃত পান করিয়া থাকেন এবং অমরত্ব প্রাপ্ত হইয়া ত্রিভুবনে আনন্দ লাভ করেন। ৬২।

জালন্ধরো বন্ধ এষঃ সিদ্ধানাং সিদ্ধিদায়কঃ।
অভ্যাসঃ ক্রিয়তে নিত্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা॥ ৬৩

মূলবন্ধ ও তৎফল।

পাদমূলেন সংপীড্য গুদমার্গং সুযন্ত্রিতঃ।
বলাদপানমাকৃষ্য ক্রমাদ্‌বন্ধং সমাচরেৎ॥ ৬৪
কল্পিতোঽয়ং মূলবন্ধো জরামরণনাশনঃ।
অপানপ্রাণয়োরৈক্যং প্রকরোত্যধিকল্পিতম্॥ ৬৫
বন্ধেনানেন সুতরাং যোনিমুদ্রা প্রসিধ্যতি॥ ৬৬
সিদ্ধায়াং যোনিমুদ্রায়াং কিং ন সিধ্যতি ভূতলে।
বন্ধস্যাস্য প্রসাদেন গগনে বিজিতানিলঃ।
পদ্মাসনে স্থিতো যোগী ভুবমুৎসৃজ্য বর্ত্ততে॥ ৬৭
সুগুপ্তে নির্জ্জনে দেশে বন্ধমেনং সমভ্যসেৎ।
সংসারসাগরং তর্ত্তুং যদীচ্ছেদ্‌যোগিপুঙ্গবঃ॥ ৬৮

এই জালন্ধর বন্ধ সিদ্ধগণের সিদ্ধিপ্রদ; সুতরাং সিদ্ধিকামী যোগী প্রত্যহ ইহা অভ্যাস করিবে। ৬৩

সুসংযত হইয়া পাদমূল দ্বারা গুহ্যপথ সংপীড়ন পূর্ব্বক সবলে অপানবায়ু আকর্ষণ করিয়া এই বন্ধের আচরণ করিবে। ইহাই মূলবন্ধ নামে কল্পিত। ইহা দ্বারা জরা ও মৃত্যু বিনাশ প্রাপ্ত হয় এবং প্রাণ ও অপান বায়ুর ঐক্য সম্পাদিত হইয়া থাকে। ৬৪-৬৫। এই মুদ্রা দ্বারা যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হয়। যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হইলে ধরাতলে কি না সিদ্ধ হইতে পারে? ৬৬। এই বন্ধের প্রসাদে পদ্মাসনস্থিত যোগী ভূপৃষ্ঠ পরিত্যাগ পূর্ব্বক বায়ুজয়ী হইয়া শূন্যমার্গে উত্থিত হইতে পারেন। ৬৭। যদি যোগিরাজ সংসারসাগর উত্তীর্ণ হইতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে গোপনীয় নির্জ্জন স্থানে এই বন্ধের অভ্যাস করিবেন। ৬৮

বিপরীতকরণীমুদ্রা ও তৎফল।

ভুতলে স্বশিরো দত্ত্বা খে নয়েচ্চরণদ্বয়ম্।
বিপরীতকৃতিশ্চৈষা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা॥ ৬৯
এতাং যঃ কুরুতে নিত্যমভ্যাসং যামমাত্রকম্।
মৃত্যুং জয়তি স যোগী প্রলয়ে নাপি সীদতি॥ ৭০
কুরুতেঽমৃতপানং সঃ সিদ্ধানাং সমতামিয়াৎ।
স সিদ্ধঃ সর্ব্বলোকেষু বন্ধমেনং করোতি যঃ। ৭১

উড্ডানবন্ধ ও তৎফল।

নাভেরূর্দ্ধমধশ্চাপি তানং পশ্চিমমাচরেৎ।
উড্ডানো বন্ধ এষ স্যাৎ স্বর্ব্বদুঃখৌঘনাশনঃ॥ ৭২
উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরূর্দ্ধন্তু কারয়েৎ।
উড্ডানাখ্যো হ্যয়ং বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী॥ ৭৩

ভূপৃষ্ঠে স্বীয় মস্তকস্থাপন পূর্ব্বক চরণদ্বয় শূন্যমার্গে উত্থাপিত করিবে। ইহারই নাম বিপরীতকরণী মুদ্রা, ইহা সর্ব্বতন্ত্রেই গোপনীয়। ৬৯। যিনি প্রত্যহ এক প্রহরমাত্র এই মুদ্রার আচরণ করেন, সেই যোগী মৃত্যুকে জয় করেন এবং প্রলয়কালেও অবসন্ন হন না। ৭০। তিনি অমৃত পান করেন ও সিদ্ধগণের সমতা প্রাপ্ত হন। যে ব্যক্তি এই বন্ধের অনুষ্ঠান করেন, তিনি সর্ব্বলোকে প্রসিদ্ধ হন। ৭১

নাভির ঊর্দ্ধ ও অধোদেশ পশ্চিমতান করিবে; ইহারই নাম উড্ডানবন্ধ; ইহা দ্বারা সকল প্রকার দুঃখরাশি বিনষ্ট হয়। ৭২। কিংবা কেবল নাভির ঊর্দ্ধদেশ পশ্চিমতান করিবে; (এমন ভাবে করিতে হয় যেন, জঠরের চর্ম্ম মেরুদণ্ড স্পর্শ করে), ইহারই নাম উড্ডানবন্ধ। এই বন্ধ মৃত্যুরূপ মাতঙ্গের পক্ষে কেশরিস্বরূপ। ৭৩।

নিত্যং যঃ কুরুতে যোগী চতুর্ব্বারং দিনে দিনে।
তস্য নাভেস্তু শুদ্ধিঃ স্যাদ্‌যেন শুদ্ধো ভবেন্মরুৎ ॥ ৭৪
ষণ্মাসমভ্যসন্ যোগী মৃত্যুং জয়তি নিশ্চিতম্।
তস্যোদরাগ্নির্জ্জ্বলতি রসবৃদ্ধিশ্চ জায়তে ॥ ৭৫
অনেন সুতরাং সিদ্ধির্ব্বিগ্রহস্য প্রজায়তে।
রোগাণাং সংক্ষয়শ্চাপি যোগিনো ভবতি ধ্রুবম্ ॥ ৭৬
গুরোর্লব্ধ্বা তু যত্নেন সাধয়েৎ চ বিচক্ষণঃ।
নির্জ্জনে সুস্থিতে দেশে বন্ধং পরমদুর্লভম্ ॥ ৭৭

বজ্রোলী মুদ্রা ও তৎফল।

বজ্রোলীং কথয়িষ্যামি সংসারধ্বান্তনাশিনীম্।
স্বভক্তেভ্যঃ সমাসেন গুহ্যাদ্‌গুহ্যতমামপি ॥ ৭৮
স্বেচ্ছয়া বর্ত্তমানোঽপি যোগোক্তনিয়মৈর্ব্বিনা।
মুক্তো ভবেদ্‌গৃহস্থোঽপি বজ্রোল্যভ্যাসযোগতঃ ॥ ৭৯

যে যোগী দিনে দিনে সর্ব্বদা চারিবার এই বন্ধের অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার নাভিশুদ্ধি হয় এবং নাভিশুদ্ধি হইলেই বায়ুশুদ্ধি হইয়া থাকে। ৭৪। ষণ্মাস পর্য্যন্ত ইহা অভ্যাস করিলে যোগী নিশ্চিত মৃত্যুকে জয় করিতে পারেন, তাঁহার উদরাগ্নি প্রদীপ্ত হয় এবং রসবৃদ্ধি হইয়া থাকে। ৭৫। সুতরাং ইহা দ্বারা দেহসিদ্ধি হয় এবং যোগীর রোগরাশি ক্ষয় প্রাপ্ত হয় সন্দেহ নাই। ৭৬। বিচক্ষণ ব্যক্তি গুরুর নিকট উপদেশ পাইয়া সযত্নে নির্জ্জন ও শোভন স্থলে এই পরমদুর্লভ বন্ধের অনুষ্ঠান করিবেন। ৭৭

স্বীয় ভক্তবৃন্দের নিকট সংসারান্ধকারনাশিনী গুহ্য হইতেও গুহ্যতম বজ্রোলীমুদ্রা বর্ণন করিতেছি। ৭৮। গৃহস্থ ব্যক্তি স্বেচ্ছাবশে যেরূপ ভাবেই থাকুক না কেন, যোগোক্ত নিয়মপালন না করিলেও কেবলমাত্র

বজ্রোল্যভ্যাসযোগোঽয়ং ভোগে যুক্তোঽপি মুক্তিদঃ।
তস্মাদতিপ্রযত্নেন কর্ত্তব্যো যোগিভিঃ সদা॥ ৮০
আদৌ রজঃ স্ত্রিয়া যোন্যা যত্নেন বিধিবৎ সুধীঃ।
আকুঞ্চ্য লিঙ্গনালেন স্বশরীরে প্রবেশয়েৎ॥ ৮১
স্বকং বিন্দুঞ্চ সংবধ্য লিঙ্গচালনমাচরেৎ।
দৈবাচ্চলতি চেদূর্দ্ধে নিরুদ্ধো যোনিমুদ্রয়া॥ ৮২
বামভাগেঽপি তদ্‌বিন্দুং নীত্বা লিঙ্গং নিবারয়েৎ।
ক্ষণমাত্রং যোনিতোঽয়ং পুনশ্চালনমাচরেৎ॥ ৮৩
গুরূপদেশতো যোগী হুংহুঙ্কারেণ যোনিতঃ।
অপানবায়ুমাকুঞ্চ্য বলাদাকৃষ্য তদ্রজঃ॥ ৮৪
অনেন বিধিনা যোগী ক্ষিপ্রং যোগস্য সিদ্ধয়ে।
গব্যভুক্ কুরুতে যোগং গুরুপাদাব্জপূজকঃ॥ ৮৫

বজ্রোলীর অভ্যাসেই মুক্ত হইতে পারে। ৭৯। ভোগে আসক্ত না থাকিলেও এই বজ্রোলী-অভ্যাস তাহাকে মুক্তি দান করে; অতএব যোগিগণ অতিযত্নে সর্ব্বদা ইহার অনুষ্ঠান করিবেন। ৮০। বিধিদর্শী সুধী ব্যক্তি প্রথমে লিঙ্গনাল দ্বারা যথানিয়মে যত্ন সহকারে স্ত্রীর যোনিরজঃ আকুঞ্চন পূর্ব্বক নিজদেহে প্রবিষ্ট করাইবে। ৮১। পরে নিজ শুক্র সংরুদ্ধ করিয়া লিঙ্গচালনা করিবে। যদি দৈবাৎ ঊর্দ্ধে নিরুদ্ধ শুক্র যোনিমুদ্রাযোগে স্খলিত হইবার উপক্রম হয়, তাহা হইলে বামভাগে (ইড়া নাড়ীতে) সঞ্চালিত করিয়া ক্ষণকাল যোনিগর্ভে লিঙ্গচালনা স্থগিত রাখিবে। তৎপরে যোগী গুরুর উপদেশমত হুঁহুঙ্কার শব্দ সহকারে অপানবায়ু আকুঞ্চন পূর্ব্বক সবলে যোনির অভ্যন্তর হইতে রজঃ আকর্ষণ করিয়া পুনরায় লিঙ্গচালনা আরম্ভ করিবে। ৮২-৮৪। যোগী আশু যোগসিদ্ধির জন্য গুরুপাদপদ্ম পূজা

বিন্দুর্বিধুময়ো জ্ঞেয়ো রজঃ সূর্য্যময়ং তথা।
উভয়োর্মেলনং কার্য্যং স্বশরীরে প্রযত্নতঃ॥ ৮৬
অহং বিন্দুরজঃ শক্তিরুভয়োর্মেলনং যদা।
যোগিনাং সাধনবতাং ভবেদ্দিব্যং বপুস্তদা॥ ৮৭
মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ।
তস্মাদতিপ্রযত্নেন কুরুতে বিন্দুধারণম্॥ ৮৮
জায়তে ম্রিয়তে লোকো বিন্দুনা নাত্র সংশয়ঃ।
এতজ্জ্ঞাত্বা সদা যোগী বিন্দুধারণমাচরেৎ॥ ৮৯
সিদ্ধে বিন্দৌ মহারত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে।
যস্য প্রসাদান্মহিমা মমাপ্যেতাদৃশো ভবেৎ॥ ৯০
বিন্দুঃ করোতি সর্ব্বেষাং সুখং দুঃখঞ্চ সংস্থিতম্।
সংসারিণাং বিমূঢ়ানাং জরামরণশালিনাম্॥ ৯১

করিয়া ঘৃতসেবন পূর্ব্বক এই নিয়মে যোগ অভ্যাস করিবেন। ৮৫। শুক্রকে চন্দ্রস্বরূপ ও রজকে সূর্য্যস্বরূপ জানিবে। যত্ন সহকারে নিজ দেহে এই উভয়ের মিলন করিতে হয়।৮৬। আমি শুক্রস্বরূপ এবং শক্তি রজঃস্বরূপ; যখন এই উভয়ের মিলন হয়, তখনই সাধনসম্পন্ন যোগী দিব্যদেহ লাভ করে। ৮৭। বিন্দুপাতে মরণ ও বিন্দুধারণে জীবনরক্ষা হয়; সুতরাং অতি যত্ন সহকারে বিন্দুধারণ করিবে। ৮৮। বিন্দু হইতেই লোক উৎপন্ন হয় এবং বিন্দু হইতেই মৃত্যুগ্রাসে পতিত হইয়া থাকে সন্দেহ নাই। এইটি বিদিত হইয়া যোগী সর্ব্বদা বিন্দু-ধারণ অভ্যাস করিবেন। ৮৯। মহারত্ন বিন্দু সিদ্ধ হইলে ভূতলে কি সিদ্ধ না হইল? উহারই প্রসাদে আমার এতাদৃশ মহিমা হইয়াছে। ৯০। বিন্দুই জরামৃত্যুশালী মূর্খ সংসারিগণের সুখ ও দুঃখ উৎপাদন

অয়ং শুভকরো যোগো যোগিনামুত্তমোত্তমঃ।
অভ্যাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নোতি ভোগে যুক্তোঽপি মানবঃ॥৯২
স কালে সাধিতার্থোঽপি সিদ্ধো ভবতি ভূতলে।
ভুক্ত্বা ভোগানশেষান্ বৈ যোগেনানেন নিশ্চিতম্॥ ৯৩
অনেন সকলা সিদ্ধির্যোগিনাং ভবতি ধ্রুবম্।
সুখভোগেন মহতা তস্মাদেনং সমভ্যসেৎ॥ ৯৪

অমরোলী ও সহজোলী মুদ্রা।

সহজোল্যমরোলী চ বজ্রোল্যা ভেদতো ভবেৎ।
যেন কেন প্রকারেণ বিন্দুং যোগী প্রধারয়েৎ॥ ৯৫

অমরোলী মুদ্রার উপদেশ।

দৈবাচ্চলতি চেদ্বেগে মেলনং চন্দ্রসূর্য্যয়োঃ।
অমরোলীরিয়ং প্রোক্তা লিঙ্গনালেন শোষয়েৎ॥ ৯৬

করে। ৯১। এই শুভকর যোগই যোগিগণের পক্ষে উত্তমোত্তম। মানব ভোগে আসক্ত হইলেও ইহার অভ্যাসবশে সিদ্ধি প্রাপ্ত হয়। ৯২। এই যোগপ্রভাবে সাধক ধরাতলে অসীম ভোগ্যবস্তু-ভোগান্তে যথাসময়ে ভোগবিষয়ে সিদ্ধকাম হইয়াও পরিণামে পরমা সিদ্ধি প্রাপ্ত হন সন্দেহ নাই। ৯৩। এই যোগ দ্বারা যোগিগণের মহান্ সুখভোগের সহিত সর্ব্বসিদ্ধি নিশ্চয়ই লাভ হয়; সুতরাং ইহা অভ্যাস করা কর্ত্তব্য। ৯৪

সহজোলী ও অমরোলী নাম্নী দুইটি মুদ্রা বজ্রোলী মুদ্রারই প্রকার-ভেদমাত্র। যে কোন রূপেই হউক, যোগী বিন্দু ধারণ করিবেন। ৯৫।

দৈবাৎ যদি চন্দ্র-সূর্য্যের মিলনবেগে চলিত হইবার উপক্রম হয়, (লিঙ্গচালনাকালে যদি বিন্দুস্খলনের উপক্রম ঘটে), তাহা হইলে (পূর্ব্বকথিতরূপে) লিঙ্গনাল দ্বারাই উহার শোষণ (নিবারণ) করিবে; ইহাকেই অমরোলী মুদ্রা বলে। ৯৬

সহজোলী মুদ্রার উপদেশ।

গতং বিন্দুং স্বকং যোগী বন্ধয়েৎ যোনিমুদ্রয়া।
সহজোলীরিয়ং প্রোক্তা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা॥ ৯৭

বজ্রোলী, অমরোলী ও সহজোলী মুদ্রার একতা ও তদভ্যাসের উপায়।

সংজ্ঞাভেদাদ্ভবেদ্ভেদঃ কার্য্যং তুল্যগতির্যদি।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন সাধ্যতে যোগিভিঃ সদা॥ ৯৮
অয়ং যোগো ময়া প্রোক্তো ভক্তানাং স্নেহতঃ পরম্।
গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন ন দেয়ো যস্য কস্যচিৎ॥ ৯৯
এতদ্গুহ্যতমং গুহ্যং ন ভূতং ন ভবিষ্যতি।
তস্মাদতিপ্রযত্নেন গোপনীয়ং সদা বুধৈঃ॥ ১০০
স্বমূত্রোৎসর্গকালে যো বলাদাকৃষ্য বায়ুনা।
স্তোকং স্তোকং ত্যজেন্মূত্রমূর্দ্ধমাকৃষ্য তৎ পুনঃ॥ ১০১

যোগী স্খলিতপ্রায় নিজ বিন্দুকে যোনিমুদ্রা দ্বারা নিরুদ্ধ করিবে। ইহাই সহজোলী মুদ্রা নামে অভিহিত। এই মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রে গোপনীয় বলিয়া কথিত আছে। ৯৭

এই যে (বজ্রোলী, অমরোলী ও সহজোলী) তিনটি মুদ্রার উল্লেখ হইল, নামে মাত্র ইহাদের প্রভেদ; ফল কথা, ইহাদের ক্রিয়া ও গতি সমান। সুতরাং যোগিগণ যত্ন সহকারে নিরন্তর এই তিনটি মুদ্রার কিংবা ইহাদের মধ্যে একটির অনুষ্ঠান করিবেন। ৯৮। ভক্তগণের প্রতি পরম স্নেহবশেই আমি এই যোগ কীর্ত্তন করিলাম। ইহা সযত্নে গোপনে রাখিবে; যাহাকে তাহাকে প্রদান করিবে না। ৯৯। ইহা গুহ্য হইতেও গুহ্যতম; ইহার ন্যায় আর কিছু হয় নাই, হইবেও না; সুতরাং বুধগণ যত্ন সহকারে ইহা গোপন রাখিবেন। ১০০। যে ব্যক্তি স্বয়ং মূত্রত্যাগকালে (অপান) বায়ু দ্বারা সবলে আকর্ষণ পূর্ব্বক

গুরূপদিষ্টমার্গেণ প্রত্যহং যঃ সমাচরেৎ।
বিন্দুসিদ্ধির্ভবেত্তস্য মহাসিদ্ধিপ্রদায়িকা॥ ১০২
ষণ্মাসমভ্যসেদ্‌যো প্রত্যহং গুরুশিক্ষয়া।
শতাঙ্গনোপভোগেঽপি তস্য বিন্দুর্ন নশ্যতি॥ ১০৩
সিদ্ধে বিন্দৌ মহারত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে।
ঈশত্বং যৎপ্রসাদেন মমাপি দুর্লভং ভবেৎ॥ ১০৪

শক্তিচালনমুদ্রা ও তৎফল।

আধারকমলে সুপ্তাং চালয়েৎ কুণ্ডলীং দৃঢ়াম্।
অপানবায়ুমারুহ্য বলাদাকৃষ্য বুদ্ধিমান্।
শক্তিচালনমুদ্রেয়ং সর্ব্বশক্তিপ্রদায়িনী॥ ১০৫
শক্তিচালনমেতদ্ধি প্রত্যহং যঃ সমাচরেৎ।
আয়ুর্বৃদ্ধির্ভবেত্তস্য রোগাণাঞ্চ বিনাশনম্॥ ১০৬

ঊর্দ্ধভাগে আকর্ষণ করিয়া অল্প অল্প পরিমাণে পুনঃ পুনঃ মূত্রত্যাগ করে, প্রতিদিন গুরূপদিষ্ট পন্থানুসারে এইরূপ আচরণ করে, তাহার মহাসিদ্ধিদাত্রী বিন্দুসিদ্ধি হয়। ১০১-১০২। যে ব্যক্তি গুরু-সকাশে শিক্ষা প্রাপ্ত হইয়া ছয় মাস যাবৎ প্রত্যহ এইরূপ আচরণ করে, শত রমণীসংসর্গেও তাহার বিন্দুনাশ হয় না। ১০৩। মহারত্নস্বরূপ বিন্দু সিদ্ধ হইলে ভূতলে কি না সিদ্ধ হইল? ইহার প্রসাদে আমারও দুর্লভ ঈশ্বরত্বলাভ হইয়াছে। ১০৪

মূলাধারপদ্মে কুণ্ডলিনী গাঢ়নিদ্রায় প্রসুপ্ত আছেন। বুদ্ধিমান্ ব্যক্তি অপানবায়ু দ্বারা সবলে তাঁহাকে আকর্ষণ পূর্ব্বক (ঊর্দ্ধে) চালিত করিবেন। ইহাকেই শক্তিচালনমুদ্রা বলে। এই মুদ্রা সর্ব্বপ্রকার শক্তিপ্রদাত্রী। ১০৫। যে ব্যক্তি প্রত্যহ এই শক্তিচালনমুদ্রার অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার আয়ুর্বৃদ্ধি হয় ও রোগ-সমূহ বিনাশ পায়। ১০৬।

বিহায় নিদ্রাং ভুজগী স্বয়মূর্দ্ধে ভবেৎ খলু।
তস্মাদভ্যাসনং কার্য্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা॥ ১০৭
যঃ করোতি সদাভ্যাসং শক্তিচালনমুত্তমম্।
যেন বিগ্রহসিদ্ধিঃ স্যাদণিমাদিগুণপ্রদা।
গুরূপদেশবিধিনা তস্য মৃত্যুভয়ং কুতঃ॥ ১০৮
মুহূর্ত্তদ্বয়পর্য্যন্তং বিধিনা শক্তিচালনম্।
যঃ করোতি প্রযত্নেন তস্য সিদ্ধির্ন দূরতঃ।
যুক্তাসনেন কর্ত্তব্যং যোগিভিঃ শক্তিচালনম্॥ ১০৯
এতৎ তু মুদ্রাদশকং ন ভূতং ন ভবিষ্যতি।
একৈকাভ্যাসনেনৈব সিদ্ধো ভবতি নান্যথা॥ ১১০

ইতি শ্রীশিবসংহিতায়াং যোগশাস্ত্রে মুদ্রাকথনে
চতুর্থঃ পটলঃ॥ ৪

ইহার প্রভাবে ভুজগাকারা কুণ্ডলী নিদ্রা পরিত্যাগ পূর্ব্বক স্বয়ং নিশ্চয়ই ঊর্দ্ধগামিনী হন; সুতরাং সিদ্ধিকামী যোগী গুরুর উপদেশানুসারে ইহার অভ্যাস করিবেন। ১০৭। যে ব্যক্তি সর্ব্বদা এই উত্তম শক্তি-চালন অভ্যাস করেন, তাঁহার দেহসিদ্ধি হয় এবং তিনি অণিমাদি গুণ-রাশি প্রাপ্ত হন। তাঁহার মৃত্যুভয় কোথায়? ১০৮। যে ব্যক্তি যত্ন সহ-কারে যথানিয়মে দুই মুহূর্ত্ত পর্য্যন্ত শক্তিচালন অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার সিদ্ধি দূরবর্ত্তিনী থাকে না। যোগিগণ যুক্তাসনে বসিয়া শক্তিচালন করিবেন। ১০৯। এই যে দশটি মুদ্রার কথা বলা হইল, ইহার ন্যায় আর কিছু হয় নাই, হইবেও না। ইহার এক একটির অভ্যাসেই সিদ্ধিলাভ হয় ও সিদ্ধ হওয়া যায়, তাহার অন্যথা হয় না। ১১০

চতুর্থ পটল সমাপ্ত।

পঞ্চমঃ পটলঃ।

দেবীর প্রশ্নে যোগবিঘ্নবর্ণন।

শ্রীদেব্যুবাচ।

ব্রূহি মে বাক্যমীশান পরমার্থধিয়ং প্রতি।
যে বিঘ্নাঃ সন্তি লোকানাং চেন্ময়ি প্রেম শঙ্কর ॥ ১

যোগরূপ বিঘ্ন।

শ্রীঈশ্বর উবাচ।

শৃণু দেবি প্রবক্ষ্যামি যথা বিঘ্নাঃ স্থিতাঃ সদা।
মুক্তিং প্রতি নরাণাঞ্চ ভোগঃ পরমবন্ধকঃ ॥ ২
নারী শয্যাসনং বস্ত্রং ধনমস্য বিড়ম্বনম্।
তাম্বুলং ভক্ষ্যযানানি রাজৈশ্বর্য্যবিভূতয়ঃ ॥ ৩
হেম রূপ্যং তথা তাম্রং রত্নঞ্চাগুরুধেনবঃ।
পাণ্ডিত্যং বেদশাস্ত্রাণি নৃত্যং গীতং বিভুষণম্ ॥ ৪
বংশী বীণা মৃদঙ্গশ্চ গজেন্দ্রশ্চাশ্ববাহনম্ ॥ ৫

দেবী কহিলেন, হে ঈশান! হে শঙ্কর! যদি আমার প্রতি আপনার প্রেম থাকে, তাহা হইলে পরমার্থজ্ঞান সম্বন্ধে লোকের যে সমস্ত বিঘ্ন ঘটিবার সম্ভব, সেই কথা আমার নিকট বর্ণন করুন। ১

ঈশ্বর কহিলেন, দেবি! মানবগণের মুক্তির প্রতিকূলে যে সকল বিঘ্ন ঘটে, তাহা বলিতেছি, শ্রবণ কর। বিষয়ভোগই পরম বিঘ্ন। ২। নারী, শয্যা, আসন, বস্ত্র ও ধন এই সকল মোক্ষমার্গ সম্বন্ধে বিড়ম্বনাস্বরূপ। তাম্বূল, (উত্তম) ভক্ষ্য, যান, রাজ্য, ঐশ্বর্য্য (কর্তৃত্ব), বিভূতি, স্বর্ণ, রজত, তাম্র, রত্ন, অগুরু, ধেনু, পাণ্ডিত্য, বেদাধ্যয়ন, নৃত্য, গীত, অলঙ্কার, বংশী, বীণা, মৃদঙ্গ, হস্ত্যশ্বাদি বাহন, অপত্য, কলত্র ও বিষয়-

দারাপত্যানি বিষয়া বিঘ্না এতে প্রকীর্ত্তিতাঃ।
ভোগরূপা ইমে বিঘ্না ধর্ম্মরূপানিমান্ শৃণু ॥ ৬

ধর্ম্মরূপ বিঘ্ন।

স্নানং পূজাতিথির্হোমস্তথা সৌখ্যময়ী স্থিতিঃ।
ব্রতোপবাসনিয়মা মৌনমিন্দ্রিয়নিগ্রহঃ ॥ ৭
ধ্যেয়ো ধ্যানং তথা মন্ত্রো দানং খ্যাতির্দ্দিশাসু চ।
বাপীকূপতড়াগাদিপ্রাসাদারামকল্পনা ॥ ৮
যজ্ঞং চান্দ্রায়ণং কৃচ্ছ্রং তীর্থানি বিষয়াণি চ।
দৃশ্যন্তে চ ইমা বিঘ্না ধর্ম্মরূপেণ সংস্থিতাঃ ॥ ৯

জ্ঞানরূপ বিঘ্ন।

যৎ তু বিঘ্নং ভবেজ্জ্ঞানং কথয়ামি বরাননে।
গোমুখাদ্যাসনং কৃত্বা ধৌতী প্রক্ষালনং বসেৎ ॥ ১০

কর্ম্ম—এই সমস্ত বিঘ্ন বলিয়া কীর্ত্তিত। এই সমস্ত ভোগরূপ বিঘ্ন। এখন ধর্ম্মরূপ বিঘ্ন শ্রবণ কর। ৩-৬

স্নান, পূজা, অতিথিসৎকার, হোম, বিলাসিতা, ব্রত, উপবাস, নিয়মপালন, তুষ্ণীম্ভাব, ইন্দ্রিয়নিগ্রহ, ধ্যেয় (চিন্তা), ধ্যান, মন্ত্র, দান, সর্ব্বদিকে খ্যাতি, বাপী-কূপ-তড়াগাদি নির্ম্মাণ, প্রাসাদ ও উদ্যান-রচনা, যজ্ঞ, চান্দ্রায়ণ, কৃচ্ছ্রব্রত, তীর্থভ্রমণ, বিষয়সম্পত্তি দর্শন,—এই সমস্ত ধর্ম্মরূপ বিঘ্ন বলিয়া পরিলক্ষিত। ৭-৯

হে বরাননে! যাহা জ্ঞানরূপ বিঘ্ন, তাহা বলিতেছি। গোমুখাসনাদি * আসনবন্ধন পূর্ব্বক ধৌতিযোগাদি সহকারে নাড়ী প্রক্ষালন, দেহস্থ নাড়ীপুঞ্জমধ্যে কোন্ স্থানে কোন্ নাড়ী অবস্থিত, তদনুসন্ধান,

* গোমুখাসনাদি আসন—এই গ্রন্থাবলীতে ঘেরণ্ডসংহিতায় দ্রষ্টব্য।

নাড়ীসঞ্চারবিজ্ঞানং প্রত্যাহারনিরোধনম্।
কুক্ষিসঞ্চালনং ক্ষীরপ্রবেশ ইন্দ্রিয়াধ্বনা॥ ১১

ভোজনরূপ বিঘ্ন।

নাড়ীকর্ম্মাণি কল্যাণি ভোজনং শ্রূয়তাং মম॥ ১২
নবং ধাতুরসং ছিন্দি ঘণ্টিকাস্তাড়য়েৎ পুনঃ॥ ১৩

এককালে সমাধির উপায়।

এককালং সমাধিঃ স্যাল্লিঙ্গভূতমিদং শৃণু।
সঙ্গম্য গচ্ছ সাধূনাং সঙ্কোচং ভজ দুর্জ্জনাৎ।
প্রবেশে নির্গমে বায়োর্গুরুলক্ষ্যং বিলোকয়েৎ॥ ১৪

প্রত্যাহার-নিরোধ, * (বায়ুসঞ্চারার্থ) কুক্ষি-সঞ্চালন, ইন্দ্রিয়মার্গ দ্বারা দুগ্ধপ্রবেশকরণ—এই সমস্ত জ্ঞানরূপ বিঘ্ন বলিয়া কথিত। ১০-১১

হে কল্যাণি! এক্ষণে নাড়ীকর্ম্ম ও ভোজনরূপ বিঘ্ন শ্রবণ কর। ১২। যাহাতে দেহে নূতন ধাতুরসের সঞ্চার হয়, তাদৃশ দ্রব্য ভোজন করিবে না; কারণ, উহা দ্বারা ঘণ্টিকা (জিহ্বামূল) কর্ত্তিত হয় ও তাড়না (বেদনা) জন্মে। ১৩

যাহাতে এককালে সমাধি হইতে পারে, তাহার মূলকারণ বলিতেছি, শ্রবণ কর। সাধুদিগের সহিত সংসর্গ করিবে, দুর্জ্জনকে সঙ্কোচ করিবে (দুর্জ্জনের সংসর্গ করিবে না), দেহে যখন বায়ুর প্রবেশ ও নির্গম হইবে, তখন গুরুর উপদেশের প্রতি লক্ষ্য রাখিবে অর্থাৎ শ্বাস-প্রশ্বাসকালে কিরূপ প্রণালী অবলম্বন করিতে হয়, তদ্বিষয়ে গুরুদেব যেরূপ উপদেশ দিয়াছেন, তৎপ্রতি যেন দৃষ্টি থাকে। ১৪

* প্রত্যাহারনিরোধ—প্রত্যাহার করিবার অভিপ্রায়ে শ্রোত্রাদি ইন্দ্রিয়নিরোধ, লৌহশৃঙ্খল দ্বারা উপস্থবন্ধন, লৌহশলাকাদি দ্বারা নেত্র বা উপস্থবিদ্ধকরণ ইত্যাদি।

পিণ্ডস্থং রূপসংস্থঞ্চ রূপস্থং রূপবর্জ্জিতম্।
ব্রহ্মৈতস্মিন্মৃতাবস্থা হৃদয়ঞ্চ প্রশাম্যতি॥ ১৫
ইত্যেতে কথিতা বিঘ্না জ্ঞানরূপে ব্যবস্থিতাঃ॥ ১৬

চতুর্ব্বিধ যোগ ও চতুর্ব্বিধ সাধক।

যোগচতুষ্টয়বর্ণন।

মন্ত্রযোগো হঠশ্চৈব লয়যোগস্তৃতীয়তঃ।
চতুর্থো রাজযোগঃ স্যাৎ স দ্বিধাভাববর্জ্জিতঃ॥ ১৭

সাধক-চতুষ্টয়।

চতুর্ধা সাধকো জ্ঞেয়ো মৃদুমধ্যাধিমাত্রকঃ।
অধিমাত্রতমঃ শ্রেষ্ঠো ভবাব্ধৌ লঙ্ঘনক্ষমঃ॥ ১৮

যিনি দেহপিণ্ডে বিরাজিত আছেন, যিনি রূপের আস্পদ, যিনি রূপে অধিষ্ঠান করেন, অথচ যিনি রূপবর্জ্জিত, তিনিই ব্রহ্ম, তাঁহাতে অধিষ্ঠান করাকেই মৃতাবস্থা বলে। (ইহারই নাম সমাধি)। এই অবস্থাতেই হৃদয় শান্তি প্রাপ্ত হয়। (ইহাই গুরূপদিষ্ট লক্ষ্য বিষয়)। ১৫। যে সকল বিঘ্ন জ্ঞানরূপে অবস্থিত, তাহা এই কথিত হইল। ১৬

যোগ চতুর্ব্বিধ;—মন্ত্রযোগ, হঠযোগ, তৃতীয় লয়যোগ এবং চতুর্থ রাজযোগ। এই রাজযোগ দ্বিধাভাববিবর্জ্জিত (যখন রাজযোগে আরোহণ করা যায়, তখন যোগীর আর দ্বৈতভাব থাকে না, জ্ঞাতা, জ্ঞান, জ্ঞেয় তিনই একত্র হইয়া যায়; কেবলমাত্র পরমাত্মা অবশিষ্ট থাকেন)। ১৭

সাধক চারি প্রকার জানিবে;—মৃদুসাধক, মধ্যসাধক, অধিমাত্রসাধক ও অধিমাত্রতম সাধক। অধিমাত্রতম সাধক সর্ব্বশ্রেষ্ঠ; ইনি সংসারসাগর অতিক্রম করিতে সমর্থ। ১৮

মৃদুসাধকের লক্ষণ ও অধিকার।

মন্দোৎসাহী সুসংমূঢ়ো ব্যাধিস্থো গুরুদূষকঃ।
লোভী পাপমতিশ্চৈব বহ্বাশী বনিতাশ্রয়ঃ॥ ১৯
চপলঃ কাতরো রোগী পরাধীনোঽতিনিষ্ঠুরঃ।
মন্দাচারো মন্দবীর্য্যো জ্ঞাতব্যো মৃদুসাধকঃ॥ ২০
দ্বাদশাব্দে ভবেৎ সিদ্ধিরেতস্য যত্নতঃ পরম্।
মন্ত্রযোগাধিকারী স জ্ঞাতব্যো গুরুণা ধ্রুবম্॥ ২১
সমবুদ্ধিঃ ক্ষমাযুক্তঃ পুণ্যাকাঙ্ক্ষী প্রিয়ংবদঃ।
মধ্যস্থঃ সর্ব্বকার্য্যেষু সামান্যঃ স্যাৎ ন সংশয়ঃ॥ ২২
এতজ্ জ্ঞাত্বৈব গুরুভির্দীয়তে মুক্তিতো লয়ঃ॥ ২৩

অধিমাত্র সাধকের লক্ষণ ও অধিকার।

স্থিরবুদ্ধির্লয়ে যুক্তঃ স্বাধীনো বীর্য্যবানপি॥ ২৪
মহাশয়ো দয়াযুক্তঃ ক্ষমাবান্ সত্যবানপি।

যিনি মৃদুসাধক, তিনি কিঞ্চিন্মাত্র উৎসাহবিশিষ্ট, অত্যন্ত সংমূঢ় (প্রতিভাবর্জ্জিত), ব্যাধিগ্রস্ত, গুরুনিন্দক, লোভী, পাপবুদ্ধি, বহু-ভোজী, রমণীর আশ্রিত, চঞ্চল, কাতর, রোগী, পরাধীন, অতি নিষ্ঠুর, কুৎসিত আচারনিষ্ঠ ও হীনবীর্য্য। মৃদুসাধককে এইরূপ জানিবে।১৯-২০। পরম যত্ন করিলে দ্বাদশ বৎসরে ঈদৃশ সাধকের সিদ্ধিলাভ হয়। গুরু নিশ্চয়ই তাদৃশ সাধককে মন্ত্রযোগের অধিকারী বলিয়া জানিবেন। ২১

মধ্যসাধক সমবুদ্ধি (নাতিতীক্ষ্ণ-নাতিমৃদুবুদ্ধি-বিশিষ্ট), ক্ষমাশীল, পুণ্যপ্রার্থী, প্রিয়ভাষী ও মধ্যস্থ (সর্ব্বকার্য্যে নির্লিপ্ত) হইয়া থাকেন সন্দেহ নাই। ২২। গুরু এইরূপ জানিয়া তাঁহাকে লয়যোগ প্রদান করিবেন। ২৩

যিনি অধিমাত্র সাধক, তাঁহাকে স্থিরবুদ্ধি, লয়যোগসাধনে নিযুক্ত,

শূরো লয়স্য শ্রদ্ধাবান্ গুরুপাদাব্জপূজকঃ।
যোগাভ্যাসরতশ্চৈব জ্ঞাতব্যশ্চাধিমাত্রকঃ॥ ২৫
এতস্য সিদ্ধিঃ ষড়্‌বর্ষৈর্ভবেদভ্যাসযোগতঃ।
এতস্মৈ দীয়তে ধীরৈর্হঠযোগশ্চ সাঙ্গকঃ॥ ২৬

অধিমাত্রতম সাধকের লক্ষণ ও অধিকার।

মহাবীর্য্যান্বিতোৎসাহী মনোজ্ঞঃ শৌর্য্যবানপি।
শাস্ত্রজ্ঞোঽভ্যাসশীলশ্চ নির্ম্মোহশ্চ নিরাকুলঃ॥ ২৭
নবযৌবনসম্পন্নো মিতাহারী জিতেন্দ্রিয়ঃ।
নির্ভয়শ্চ শুচির্দক্ষো দাতা সর্ব্বজনাশ্রয়ঃ॥ ২৮
অধিকারী স্থিরো ধীমান্ যথেচ্ছাবস্থিতঃ ক্ষমী।
সুশীলো ধর্ম্মচারী চ গুপ্তচেষ্টঃ প্রিয়ংবদঃ॥ ২৯
শান্তো বিশ্বাসসম্পন্নো দেবতাগুরুপূজকঃ।
জনসঙ্গবিরক্তশ্চ মহাব্যাধিবিবর্জ্জিতঃ॥ ৩০

স্বাধীন, বীর্য্যবান্, মহদাশয়, দয়ার্দ্র, ক্ষমাশীল, সত্যনিষ্ঠ, শূর, লয়যোগে শ্রদ্ধালু, গুরুপাদপদ্মপূজক ও যোগাভ্যাসে রত বলিয়া জানিতে হইবে। অভ্যাস করিতে করিতে ছয় বৎসরে এই সাধকের সিদ্ধিলাভ হয়। ধীর গুরুদেব তাদৃশ সাধককে অঙ্গের সহিত হঠযোগ প্রদান করিবেন।২৪-২৬

মহাবীর্য্যবান্, উৎসাহী, মনোজ্ঞ, শৌর্য্যবান্, শাস্ত্রজ্ঞ, অভ্যাসপরায়ণ, মোহশূন্য, নিরাকুল, নবযৌবনসম্পন্ন, মিতাহারী, জিতেন্দ্রিয়, নির্ভীক, পবিত্র, কার্য্যদক্ষ, দাতা, সকল ব্যক্তির আশ্রয়, সকল বিষয়ে অধিকারী, স্থিরমতি, ধীমান্, স্বেচ্ছাবশে অবস্থিত, ক্ষমাশীল, সুশীল, ধর্ম্মচারী, গুপ্তচেষ্ট (যাহার কোন কর্ম্ম কেহ জানিতে পারে না), প্রিয়ভাষী, শান্ত, বিশ্বাসবান্, দেবগুরুপূজক, জনসংসর্গবর্জ্জিত, মহাব্যাধি-

অধিমাত্রো ব্রতজ্ঞশ্চ সর্ব্বযোগস্য সাধকঃ।
ত্রিভিঃ সংবৎসরৈঃ সিদ্ধিরেতস্য স্যাৎ ন সংশয়ঃ॥ ৩১
সর্ব্বযোগাধিকারী স নাত্র কার্য্যা বিচারণা॥ ৩২

প্রতীকোপাসনা ও তৎফল।

প্রতীকোপসনা কার্য্যা দৃষ্টাদৃষ্টফলপ্রদা।
পুনাতি দর্শনাদত্র নাত্র কার্য্যা বিচারণা॥ ৩৩
গাঢ়াতপে স্বপ্রতিবিম্বমৈশ্বরং,
নিরীক্ষ্য নিশ্চালিত-লোচনদ্বয়ম্।
যদা নভঃ পশ্যতি স্বপ্রতীকং,
নভোঽঙ্গনে তৎক্ষণমেব পশ্যতি॥ ৩৪
প্রত্যহং পশ্যতে যো বৈ স্বপ্রতীকং নভোঽঙ্গনে।
আয়ুর্ব্বৃদ্ধির্ভবেত্তস্য ন মৃত্যুঃ স্যাৎ কদাচন॥ ৩৫

হীন ও ব্রতজ্ঞ—ঈদৃশ সাধককে অধিমাত্রতম বলে। সকল প্রকার যোগসাধনেই ইনি সমর্থ। তিন বৎসরে ঈদৃশ সাধকের সিদ্ধিলাভ হয় সন্দেহ নাই। সকল প্রকার যোগেই ইনি অধিকারী, ইহাতে কোন বিচার করিবে না। ২৭-৩২

প্রতীকোপাসনা দৃষ্ট ও অদৃষ্ট উভয়বিধ ফলদাত্রী; ইহা সাধন করা কর্ত্তব্য। এই উপাসনাতে প্রতীকপুরুষদর্শনমাত্র পবিত্র হওয়া যায়, তাহাতে কোন বিচার করিবার আবশ্যকতা নাই। ৩৩। গাঢ় আতপে (নির্মেঘ রৌদ্রে) স্থিরনেত্রে সূর্য্যের দিকে দৃষ্টিপাত করিলে আকাশে স্বপ্রতীক (ছায়াপুরুষ) দৃষ্ট হইয়া থাকে। ৩৪। প্রতিদিন যে ব্যক্তি এইরূপে গগনপ্রাঙ্গণে স্বপ্রতীক দর্শন করেন, তাঁহার আয়ুর্বৃদ্ধি হয় এবং কদাচ মৃত্যু ঘটে না (ইহাকেই প্রতীকোপাসনা বলে)। ৩৫।

যদা পশ্যতি সম্পূর্ণং স্বপ্রতীকং নভোহঙ্গনে।
তদা জয়ঃ সমায়াতি বায়ুং নির্জ্জিত্য সঞ্চরেৎ॥ ৩৬
যঃ করোতি সদাভ্যাসং চাত্মানং বিন্দতে পরম্।
পূর্ণানন্দৈকপুরুষং স্বপ্রতীকপ্রসাদতঃ॥ ৩৭
যাত্রাকালে বিবাহে চ শুভে কর্ম্মণি সঙ্কটে।
পাপক্ষয়ে পুণ্যবৃদ্ধৌ প্রতীকোপাসনং চরেৎ॥ ৩৮
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাদন্তরে পশ্যতি ধ্রুবম্।
তদা মুক্তিমবাপ্নোতি যোগী নিয়তমানসঃ॥ ৩৯

আত্মসাক্ষাৎকার ও নাদানুসন্ধানের উপায়।

অঙ্গুষ্ঠাভ্যামুভে শ্রোত্রে তর্জ্জনীভ্যাং দ্বিলোচনে।
নাসারন্ধ্রে চ মধ্যাভ্যাং অন্যাভ্যাং বদনে দৃঢ়ম্॥ ৪০
নিরুধ্য মারুতং যোগী যদৈবং কুরুতে ভৃশম্।
তদা লক্ষণমাত্মানং জ্যোতীরূপং প্রপশ্যতি॥ ৪১

যখন আকাশপ্রাঙ্গণে সম্পূর্ণ স্বপ্রতীক দৃষ্ট হয়, তখনই জয়লাভ হয় এবং সাধক বায়ুজয় করিয়া বিচরণ করেন। ৩৬। যিনি সর্ব্বদা ইহা অভ্যাস করেন, তিনি স্বপ্রতীক-প্রসাদে পূর্ণানন্দময় অদ্বিতীয় পুরুষ পরমাত্মাকে জানিতে পারেন। ৩৭। যাত্রাকালে, বিবাহে, শুভকর্ম্মে, সঙ্কটে, পাপ-ক্ষয়ে, পুণ্যবৃদ্ধিকালে এই প্রতীকোপাসনা করিবে। ৩৮। সর্ব্বদা ইহার অভ্যাস করিলে নিশ্চয়ই হৃদয়-মন্দিরে স্বপ্রতীকদর্শন হয়; তৎ-কালেই সংযতচিত্ত যোগী মুক্তিলাভ করেন। ৩৯

যদি যোগী অঙ্গুষ্ঠযুগল দ্বারা কর্ণদ্বয়, তর্জ্জনীযুগল দ্বারা নেত্রদ্বয়, মধ্যমাযুগল দ্বারা নাসাপুটদ্বয় ও অনামাযুগল দ্বারা বদন দৃঢ়রূপে নিরোধ করিয়া পুনঃ পুনঃ বায়ুসাধন করেন, তাহা হইলে জ্যোতীরূপী

তত্তেজো দৃশ্যতে যেন ক্ষণমাত্রং নিরাবিলম্।
সর্ব্বপাপৈর্বিনির্ম্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্॥ ৪২
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ যোগী বিগতকল্মষঃ।
সর্ব্বদেহাদি বিস্মৃত্য তদভিন্নঃ স্বয়ং ভবেৎ॥ ৪৩
যঃ করোতি সদাভ্যাসং গুপ্তাচারেণ মানবঃ।
স বৈ ব্রহ্মণি লীনঃ স্যাৎ পাপকর্ম্মরতো যদি॥ ৪৪
গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন সদ্যঃ প্রত্যয়কারকঃ।
নির্ব্বাণদায়কো লোকে যোগোঽয়ং মম বল্লভঃ।
নাদঃ সংজায়তে তস্য ক্রমেণাভ্যাসতশ্চ বৈ॥ ৪৫
মত্তভৃঙ্গবেণুবীণাসদৃশঃ প্রথমো ধ্বনিঃ।
এবমভ্যাসতঃ পশ্চাৎ সংসারধ্বান্তনাশনম্।
ঘণ্টারবসমঃ পশ্চাৎ ধ্বনির্মেঘরবোপমঃ॥ ৪৬

জীবাত্মার দর্শন লাভ করিতে সমর্থ হন। ৪০-৪১। যিনি ক্ষণমাত্র এই নিরাবিল তেজ দর্শন করেন, তিনি সর্ব্বপাপ হইতে পরিমুক্ত হইয়া পরমা গতি প্রাপ্ত হন। ৪২। নিরন্তর অভ্যাস করাতে যোগী নিষ্কলুষ হইয়া স্থূলদেহাদি বিস্মৃত হন এবং স্বয়ং তন্ময় হইয়া উঠেন।৪৩। যে ব্যক্তি গুপ্তভাবে সর্ব্বদা ইহা অভ্যাস করেন, তিনি যদি পাপকর্ম্ম-নিরত হন, তথাপি ব্রহ্মে বিলীন হইয়া থাকেন। ৪৪। এই যোগ যত্ন সহকারে গোপনে রাখিবে; ইহা সদ্যঃ প্রত্যয়জনক, নির্ব্বাণপ্রদ ও আমার প্রিয়। যে ব্যক্তি ইহা অভ্যাস করে, ক্রমে ক্রমে শব্দব্রহ্ম তাহার প্রত্যক্ষীভূত হয়। ৪৫। প্রথমে মত্ত অলিকুলের গুঞ্জন, বেণু ও বীণার ঝঙ্কারবৎশব্দ, তৎপরে অভ্যাস করিতে করিতে সংসার-তিমিরহর ঘণ্টাধ্বনি তুল্য রব এবং শেষে জলদগর্জ্জনোপম ধ্বনি

ধ্বনৌ তস্মিন্ মনো দত্ত্বা যদা তিষ্ঠতি নির্ভরম্।
তদা সংজায়তে তস্য লয়স্য মম বল্লভে॥ ৪৭
তত্র নাদে যদা চিত্তং রমতে যোগিনো ভৃশম্।
বিস্মৃত্য সকলং বাহ্যং নাদেন সহ শাম্যতি॥ ৪৮
এতদভ্যাসযোগেন জিত্বা সম্যক্ গুণান্ বহূন্।
সর্ব্বারম্ভপরিত্যাগী চিদাকাশে বিলীয়তে॥ ৪৯
নাসনং সিদ্ধসদৃশং ন কুম্ভসদৃশং বলম্।
ন খেচরীসমা মুদ্রা ন নাদসদৃশো লয়ঃ॥ ৫০

যোগোপদেশ-গ্রহণের নিয়ম।

ইদানীং কথয়িষ্যামি মুক্তস্যানুভবং প্রিয়ে।
যজ্জ্ঞাত্বা লভতে মুক্তিং পাপযুক্তোঽপি সাধকঃ॥ ৫১
সমভ্যর্চ্চ্যেশ্বরং সম্যক্ কৃত্বা চ যোগমুত্তমম্।
গৃহ্ণীয়াৎ সুস্থিতো ভূত্বা গুরুং সন্তোষ্য বুদ্ধিমান্॥ ৫২

শ্রুত হয়। ৪৬। হে প্রিয়তমে! যখন সেই ধ্বনিতে চিত্তনিবেশ করিয়া সাধক নির্ভররূপে অবস্থান করেন, তখন তাঁহার লয়াবস্থা (সমাধি) ঘটে। ৪৭। যোগীর চিত্ত যখন সেই নাদে নিরতিশয় আনন্দলাভ করে, তখন তিনি সমস্ত বাহ্যপদার্থ বিস্মৃত হইয়া নাদের সহিত শান্তি প্রাপ্ত হন। ৪৮। এই অভ্যাসযোগবলে সাধক (সত্ত্বাদি) গুণসমূহ ও তত্তদ্‌গুণের কার্য্যকলাপ জয় করিয়া সর্ব্বচেষ্টা বিসর্জ্জন পূর্ব্বক চিদাকাশে বিলীন হন। ৪৯। সিদ্ধাসন সদৃশ আসন নাই, কুম্ভকের ন্যায় বল নাই, খেচরীমুদ্রার তুল্য মুদ্রা নাই এবং নাদের সমান লয়সাধক কিছু নাই। ৫০

হে প্রিয়ে! যাহা জ্ঞাত হইলে পাপযুক্ত সাধকও মুক্তিলাভ করে, মুক্ত পুরুষের তাদৃশ অনুভবের বিষয় অধুনা বর্ণিতেছি। ৫১। সুবুদ্ধি

জীবাদি সকলং বস্তু দত্ত্বা যোগবিদং গুরুম্।
সন্তোষ্যাতিপ্রযত্নেন যোগোহয়ং গৃহ্যতে বুধৈঃ॥ ৫৩
বিপ্রান্ সন্তোষ্য মেধাবী নানামঙ্গলসংযুতম্।
মমালয়ে শুচির্ভূত্বা প্রগৃহ্নীয়াৎ শুভাত্মকম্॥ ৫৪
সংন্যস্যানেন বিধিনা প্রাক্তনং বিগ্রহাদিকম্।
ভূত্বা দিব্যবপুর্যোগী গৃহ্নীয়াদ্‌বক্ষ্যমাণকম্॥ ৫৫

বায়ুসিদ্ধির উপায়।

পদ্মাসনস্থিতো যোগী জনসঙ্গবিবর্জ্জিতঃ।
বিজ্ঞাননাড়ীদ্বিতয়মঙ্গুলীভ্যাং নিরোধয়েৎ॥ ৫৬
সিদ্ধে তদাবির্ভবতি সুখরূপী নিরঞ্জনঃ।
তস্মিন্ পরিশ্রমঃ কার্য্যো যেন সিদ্ধো ভবেৎ খলু॥ ৫৭

সাধক মহেশ্বরকে পূজা করিয়া সম্যক্‌রূপে অত্যুত্তম যোগের অনুষ্ঠান পূর্ব্বক সুখাসীন হইয়া গুরুর সন্তোষবিধান করিয়া উপদেশ গ্রহণ করিবেন। ৫২। জ্ঞানী ব্যক্তি যোগদর্শী গুরুকে জীবাদি (গো-স্বর্ণাদি) বস্তু প্রদান পূর্ব্বক তাঁহার তুষ্টিসম্পাদন করিয়া অতি প্রযত্ন সহকারে এই যোগ গ্রহণ করিবেন। ৫৩। নানারূপ মঙ্গলক্রিয়ায় নিরত মেধাবী ব্যক্তি ব্রাহ্মণগণের সন্তোষসাধন পূর্ব্বক পবিত্র হইয়া আমার মন্দিরে এই মঙ্গলকর যোগ গ্রহণ করিবেন। ৫৪। যোগী ব্যক্তি যথাবিধানে প্রাক্তন দেহাদি সন্ন্যাস পূর্ব্বক (সর্ব্বসঙ্কল্প পরিহার পুরঃসর) দিব্যবপু হইয়া বক্ষ্যমাণরূপে শিক্ষা গ্রহণ করিবেন। ৫৫

যোগী জনসংসর্গ পরিত্যাগ পূর্ব্বক পদ্মাসনে আসীন হইয়া অঙ্গুলীদ্বয় দ্বারা বিজ্ঞাননাড়ীদ্বয়কে (নাসাপুটযুগল) নিরোধ করিবেন। ৫৬। এইরূপে (প্রাণায়াম) সিদ্ধ হইলে সুখরূপী নিরঞ্জন পুরুষ আবির্ভূত

যঃ করোতি সদাভ্যাসং তস্য সিদ্ধির্ন দূরতঃ।
বায়ুসিদ্ধির্ভবেত্তস্য ক্রমাদেব ন সংশয়ঃ॥ ৫৮
সকৃৎ যঃ কুরুতে যোগী পাপৌঘং নাশয়েদ্‌ধ্রুবম্।
তস্য স্যান্মধ্যমে বায়োঃ প্রবেশো নাত্র সংশয়ঃ॥ ৫৯
এতদভ্যাসশীলো যঃ স যোগী দেবপূজিতঃ।
অণিমাদিগুণং লব্ধ্বা বিচরেদ্ভুবনত্রয়ে॥ ৬০
যো যথাস্যানিলাভ্যাসাত্তদ্ভবেত্তস্য বিগ্রহঃ।
তিষ্ঠেদাত্মনি মেধাবী ন পুনঃ ক্রীড়তে ভৃশম্॥ ৬১
এতদ্‌যোগং পরং গোপ্যং ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ।
স্বপ্রমাণৈঃ সমাযুক্তস্তমেব কথ্যতে ধ্রুবম্॥ ৬২

হন। সুতরাং যাহা দ্বারা নিশ্চয় সিদ্ধ হওয়া যায়, সেই প্রাণায়ামসাধনে পরিশ্রম করা কর্ত্তব্য। ৫৭

যে ব্যক্তি সর্ব্বদা এইরূপ অভ্যাস করেন, তাঁহার সিদ্ধিলাভ দূরবর্ত্তী নহে; ক্রমে ক্রমে তাঁহার বায়ুসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই। ৫৮। যে যোগী একবারমাত্র প্রাণায়াম করেন, তাঁহার পাপরাশি নিশ্চয় বিনষ্ট হয় এবং তাঁহার সুষুম্নানাড়ীতে বায়ু প্রবিষ্ট হইয়া থাকে সন্দেহ নাই। ৫৯। যে যোগী এই প্রাণায়ামাভ্যাসে নিরত, তিনি দেবগণের পূজিত হন এবং অণিমাদি গুণলাভ করিয়া ত্রিলোকে বিচরণ করেন। ৬০। যে যোগী যে প্রকার বায়ুসাধন অভ্যাস করেন, সেই ভাবে তাঁহার দেহ আত্মনিষ্ঠ হয় এবং সেই মেধাবী ব্যক্তি পুনঃ পুনঃ নিরতিশয় আনন্দলাভ করেন। ৬১। এই যোগ পরম গোপনীয়; যাহাকে তাহাকে প্রদান করিবে না; যিনি স্বপ্রমাণনিষ্ঠ (তত্ত্বানুসন্ধিৎসু), তাঁহারই নিকট কীর্ত্তন করিবে। ৬২

আশুফলপ্রদ বিবিধ যোগ।

ক্ষুৎপিপাসানিবৃত্তির উপায়।

যোগী পদ্মাসনে তিষ্ঠেৎ কণ্ঠকূপে যদা স্মরন্।
জিহ্বাং কৃত্বা তালুমূলে ক্ষুৎপিপাসা নিবর্ত্ততে॥ ৬৩

চিত্তস্থৈর্য্যের উপায়।

কণ্ঠকূপাদধঃস্থানে কূর্ম্মনাড্যস্তি শোভনা।
তস্মিন্ যোগী মনো দত্ত্বা চিত্তস্থৈর্য্যং লভেদ্ভৃশম্॥ ৬৪

জ্যোতির্ম্ময় দর্শনের উপায় ও ফল।

শিরঃকপালে রুদ্রাক্ষো বিবিধং চিন্তয়েদ্যদি।
তদা জ্যোতিঃপ্রকাশঃ স্যাদ্বিদ্যুত্তেজঃসমপ্রভঃ॥ ৬৫
এতচ্চিন্তনমাত্রেণ পাপানাং সংক্ষয়ো ভবেৎ।
দুরাচারোঽপি পুরুষো লভতে পরমং পদম্॥ ৬৬
অহর্নিশং যদা চিন্তাং তৎ করোতি বিচক্ষণঃ।
সিদ্ধানাং দর্শনং তস্য ভাষণঞ্চ ভবেদ্ধ্রুবম্॥ ৬৭

যোগী যখন বদ্ধপদ্মাসন হইয়া জিহ্বাকে তালুমূলে উত্থাপিত করিয়া কণ্ঠমূলে চিত্তনিবেশ করেন, তখন তাঁহার ক্ষুৎ-পিপাসা নিবৃত্তি পায়। ৬৩

কণ্ঠমূলের নিম্নভাগে মনোহারিণী কূর্ম্মনাড়ী অবস্থিত। যোগী তাহাতে মনোনিবেশ করিলে চিত্তস্থৈর্য্য লাভ করিতে পারেন। ৬৪

মস্তকস্থ ললাটদেশে নেত্রস্থাপন পূর্ব্বক (ঊর্দ্ধনেত্র বা শিবনেত্র হইয়া) নানাবিধ শূন্য চিন্তা করিলে বিদ্যুত্তেজোবৎ জ্যোতির্দ্দর্শন হয়। ৬৫। এইরূপ চিন্তা করিবামাত্র পাপক্ষয় হইয়া থাকে এবং সাধক দুরাচারপরায়ণ হইলেও পরমপদ প্রাপ্ত হন। ৬৬। যে বিচক্ষণ ব্যক্তি অহর্নিশ এইরূপ চিন্তা করেন, তাঁহার সিদ্ধদর্শন হয় এবং তিনি সিদ্ধগণের সহিত কথোপকথন করিতে পারেন সন্দেহ নাই। ৬৭

শূন্যধ্যান ও তৎফল।

তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ ভুঞ্জন্ ধ্যায়েচ্ছূন্যমহর্নিশম্।
তদাকাশময়ো যোগী চিদাকাশে বিলীয়তে॥ ৬৮
এতজ্জ্ঞানং সদা কার্য্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা।
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ মম তুল্যো ভবেদ্ধ্রুবম্॥ ৬৯
এতজ্জ্ঞান-বলাদ্‌যোগী সর্ব্বেষাং বল্লভো ভবেৎ॥ ৭০

নাসাগ্রে দৃষ্টি দ্বারা জ্যোতির্দর্শনাদি।

সর্ব্বান্ ভূতান্ জয়ং কৃত্বা নিরাশীরপরিগ্রহঃ।
নাসাগ্রে দৃশ্যতে যেন পদ্মাসনগতেন বৈ।
মনসো মরণং তস্য খেচরত্বং প্রসিধ্যতি॥ ৭১
জ্যোতিঃ পশ্যতি যোগীন্দ্রঃ শুদ্ধঃ শুদ্ধাচলোপমম্।
তত্রাভ্যাসবশেনৈব স্বয়ং তদ্রক্ষকো ভবেৎ॥ ৭২

উপবিষ্ট থাকিয়া, গমন করিতে করিতে, নিদ্রাকালে এবং আহার করিতে করিতে যে যোগী অহর্নিশ শূন্যধ্যান (জ্যোতির্ধ্যান) করেন, তিনি শূন্যময় হইয়া শূন্যে বিলীন হইতে সমর্থ হন। ৬৮। সিদ্ধিকামী যোগী সর্ব্বদা এইরূপে জ্ঞানযোগের অনুষ্ঠান করিবেন; নিরন্তর ইহা অভ্যাস করিলে আমার তুল্য হওয়া যায় সন্দেহ নাই। ৬৯। এই জ্ঞানবলে যোগী সকলের প্রিয়পাত্র হইয়া থাকেন। ৭০

যিনি পদ্মাসনে উপবেশন পূর্ব্বক নিঃসঙ্গ ও নিস্পৃহ হইয়া সর্ব্বভূতজয় সহকারে নাসাগ্রে দৃষ্টিস্থাপন করেন, তাঁহার মনোলয় হয় এবং খেচরত্ব-লাভ হইয়া থাকে (তিনি শূন্যমার্গে যাতায়াত করিতে সমর্থ হন)। ৭১। সেই যোগিরাজ স্বচ্ছ পর্ব্বতোপম বিশুদ্ধ জ্যোতি দর্শন করেন; এইরূপে অভ্যাসবশে তৎপ্রভাবে স্বয়ং সেই জ্যোতির রক্ষক হইতে পারা যায় অর্থাৎ নিরন্তর সেই জ্যোতির্দর্শন হয়। ৭২

শবাসনে শয়ন করত ধ্যান ও তৎফল।

উত্তানং শয়নে ভূমৌ সুপ্ত্বা ধ্যায়ন্নিরন্তরম্।
শিরঃপশ্চাৎ তু ভাগস্য ধ্যানে মৃত্যুঞ্জয়ো ভবেৎ॥ ৭৩

ভ্রূমধ্যে দৃষ্টি দ্বারা জ্যোতির্ম্ময়দর্শন।

ভ্রূমধ্যে দৃষ্টিমাত্রেণ হ্যপরঃ পরিকীর্ত্তিতঃ॥ ৭৪

ষট্‌চক্রবিজ্ঞান ও ধ্যানাদি।

ষট্‌চক্রের মূলীভূত নাড়ীবিজ্ঞান।

চতুর্ব্বিধস্য চান্নস্য রসস্ত্রেধা বিভজ্যতে।
তত্র সারতমো লিঙ্গদেহস্য পরিপোষকঃ॥ ৭৫
সপ্তধাতুময়ং পিণ্ডমেতি পুষ্ণাতি মধ্যগঃ।
যাতি বিণ্মূত্ররূপেণ তৃতীয়ঃ সপ্ততো বহিঃ॥ ৭৬
আদ্যভাগদ্বয়ং নাড্যঃ প্রোক্তাস্তাঃ সকলা অপি।
পোষয়ন্তি বপুর্ব্বায়ুমাপাদতলমস্তকম্॥ ৭৭

উত্তানভাবে ভূমিতলে শয়ন পূর্ব্বক নিরন্তর মস্তকের পশ্চাদ্‌ভাগ চিন্তা করিলে মৃত্যুঞ্জয় হইতে পারা যায়। (এই ভাবে শয়ন করাকেই শবাসন বলে)। ৭৩

ঐ ভাবে শয়ন করিয়া ভ্রূ-যুগলের মধ্যে দৃষ্টিস্থাপন করিলেই আর এক প্রকার যোগসাধন হয়। ৭৪

চতুর্ব্বিধ অন্নের (ভুক্ত পদার্থের) * রস তিন ভাগে বিভক্ত। তন্মধ্যে যে অংশ সারতম, তদ্দ্বারা লিঙ্গদেহের পরিপুষ্টি হয়। ৭৫। মধ্যম বা দ্বিতীয় সারাংশ দ্বারা সপ্তধাতুময় স্থূলদেহের পরিপোষণ হয়। তৃতীয় অসার ভাগ সপ্তধাতু হইতে বিনির্গত হইয়া মূত্রপুরীষাদিরূপে পরিণত হইয়া থাকে। ৭৬। প্রথম দুই অংশ শরীরস্থিত যাবতীয় নাড়ী,

* চতুর্বিধ ভুক্তদ্রব্য—চর্ব্ব্য, চোষ্য, লেহ্য, পেয়।

নাড়ীভিরাভিঃ সর্ব্বাভির্ব্বায়ুঃ সঞ্চরতে যদা।
তদৈব ন রসো দেহে সাম্যেনেহ প্রবর্ত্ততে ॥ ৭৮
চতুর্দ্দশানাং তত্রেহ ব্যাপারো মুখ্যভাগতঃ।
তা অনুগ্রা ন হীনাশ্চ প্রাণসঞ্চারনাড়িকাঃ ॥ ৭৯

মূলাধার-বর্ণন।

গুদাদ্দ্ব্যঙ্গুলতশ্চোর্দ্ধং মেঢ্রৈকাঙ্গুলতস্ত্বধঃ।
এবঞ্চাস্তি সমং কন্দং সমতাচতুরঙ্গলম্ ॥ ৮০
পশ্চিমাভিমুখী যোনির্গুদমেঢ্রান্তরালগা।
তত্র কন্দং সমাখ্যাতং তত্রাস্তে কুণ্ডলী সদা ॥ ৮১
সংবেষ্ট্য সকলা নাড়ীঃ সাষ্টধা কুটিলাকৃতিঃ।
মুখে নিবেশ্য তৎ পুচ্ছং সুষুম্নাবিবরে স্থিতম্ ॥ ৮২

দেহ ও আপাদমস্তক যাবৎ স্থিত বায়ুকে পরিপুষ্ট করিয়া থাকে। ৭৭। যখন সমস্ত নাড়ী দ্বারাই বায়ু সঞ্চারিত হয়, তৎকালেই রস শরীর-মধ্যে সমভাবে অবস্থিতি করে। ৭৮। (মানবদেহস্থিত নাড়ীর মধ্যে) চতুর্দ্দশটি নাড়ী দ্বারাই প্রধানতঃ দৈহিক কার্য্য সম্পাদিত হইয়া থাকে। তাহার মধ্যেও আবার প্রাণসঞ্চারিণী নাড়ী তিনটি (ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না) সর্ব্বপ্রধানা ও অনুগ্রা। ৭৯

গুহ্যের অঙ্গুলিদ্বয় উর্দ্ধে, মেঢ্রের এক অঙ্গুলি নিম্নভাগে কন্দবৎ একটি মূলগ্রন্থি বিদ্যমান আছে। উহার পরিমাণ সমভাবে চারি অঙ্গুলি অর্থাৎ দৈর্ঘ্যও যত, প্রস্থও তদ্রূপ। ৮০। গুহ্য ও মেঢ্রের মধ্য-স্থলে একটি সমান্তরাল পশ্চিমাভিমুখী যোনি বিদ্যমান; উপরিলিখিত কন্দ ঐ যোনিমণ্ডলেই অবস্থিত। কুণ্ডলিনী নিরন্তর ঐ কন্দেই অধিষ্ঠিতা আছেন। ৮১। এই কুণ্ডলিনী অষ্টধা বক্র হইয়া সুষুম্না নাড়ীর সর্ব্বাংশ বেষ্টন পূর্ব্বক অবস্থিতি করিতেছেন। ইনি স্বীয় মুখপ্রদেশে

সুপ্তা নাগোপমা হ্যেষা স্ফুরন্তী প্রভয়া স্বয়া।
অহিবৎ সন্ধিসংস্থানা বাগ্‌দেবী বীজসংজ্ঞকা॥ ৮৩
জ্ঞেয়া শক্তিরিয়ং বিষ্ণোর্নির্ভরা স্বর্ণভাস্বরা।
সত্ত্বং রজস্তমশ্চেতি গুণত্রয়বিকস্বরা॥ ৮৪
তত্র বন্ধুকপুষ্পাভং কামবীজং প্রকীর্ত্তিতম্।
কলহেমসমং যোগে প্রযুক্তাক্ষররূপিণম্॥ ৮৫
সুষুম্নাপি চ সংশ্লিষ্টা বীজং তত্র বরং স্থিতম্।
শরচ্চন্দ্রনিভং তেজস্ত্রয়মেতৎ স্ফুরৎ স্থিতম্।
সূর্য্যকোটিপ্রতীকাশং চন্দ্রকোটিসুশীতলম্॥ ৮৬
এতত্ত্রয়ং মিলিত্বৈৎ দেবী ত্রিপুরভৈরবী।
বীজসংজ্ঞং পরং তেজস্তদেব পরিকীর্ত্তিতম্॥ ৮৭

পুচ্ছস্থাপন পূর্ব্বক স্বয়ম্ভূলিঙ্গকে বেষ্টন করিয়া ব্রহ্মদ্বার রোধ সহকারে সুষুম্নামুখে অধিষ্ঠিত আছেন। ৮২। এই কুণ্ডলিনী দেবী নিদ্রিত সর্পের ন্যায় আকৃতিবিশিষ্ট ও স্বীয় তেজে সমুদ্‌ভাসিত হইয়া প্রসুপ্ত আছেন। ইহাঁকেই বাগ্‌দেবী বলা যায়; ইহাঁর প্রসাদেই বাক্যের স্ফূর্ত্তি হইয়া থাকে; ইনি যাবতীয় বীজমন্ত্রস্বরূপিণী। ৮৩। ইনি সুবর্ণের ন্যায় কান্তিমতী, সত্ত্বাদি ত্রিগুণের মূল এবং সর্ব্বতোভাবে বিষ্ণুশক্তি বলিয়া অভিহিত। ৮৪। উক্ত কন্দের অভ্যন্তরে বন্ধূক-পুষ্পবৎ কামবীজ (ক্লীঁ) শোভা পাইতেছে। যোগসাধনকালে তপ্ত-সুবর্ণসম কাঁন্তিমান্ অক্ষররূপী এই বীজই চিন্তা করিতে হয়। ৮৫। সুষুম্নাসংশ্লিষ্ট কুণ্ডলিনী, তথায় সংস্থিত পরমশ্রেষ্ঠ কামবীজ এবং শরচ্চন্দ্রসন্নিভ দেদীপ্যমান বর্ণ, এই তিনটিই কোটিসূর্য্যের ন্যায় উজ্জ্বল ও কোটিচন্দ্রের ন্যায় স্নিগ্ধ। ৮৬। এই তিনটি মিলিত হইয়াই ত্রিপুরভৈরবী দেবী নামে অভিহিত হন এবং উহাই শ্রেষ্ঠ তেজঃস্বরূপ

ক্রিয়াবিজ্ঞানশক্তিভ্যাং যুতং যৎ পরিতো ভ্রমেৎ।
উত্তিষ্ঠদ্‌বিসতন্ত্বাভং সূক্ষ্মং শোণশিখাযুতম্‌।
যোনিস্থং তৎ পরং তেজঃ স্বয়ম্ভুলিঙ্গসংস্থিতম্‌॥ ৮৮
আধারপদ্মমেতদ্ধি যোনির্যস্যাস্তি কন্দতঃ।
পরিস্ফুরদ্‌বাদি-সান্ত-চতুর্ব্বর্ণং চতুর্দ্দলম্‌॥ ৮৯॥
কুলাভিধং সুবর্ণাভং স্বয়ম্ভুলিঙ্গসঙ্গতম্‌।
দ্বিরণ্ডো যত্র সিদ্ধোঽস্তি ডাকিনী যত্র দেবতা॥ ৯০
তৎপদ্মমধ্যগা যোনিস্তত্র কুণ্ডলিনী স্থিতা।
অস্যা ঊর্দ্ধে স্ফুরৎ তেজঃ কামবীজং ভ্রমন্মতম্‌॥ ৯১

মূলাধারধ্যানফল।

যঃ করোতি সদা ধ্যানং মূলাধারে বিচক্ষণঃ।
তস্য স্যাদ্দার্দ্দুরী সিদ্ধির্ভূমিত্যাগক্রমেণ বৈ॥ ৯২

বীজ বলিয়া পরিকীর্ত্তিত। ৮৭। ক্রিয়াশক্তি ও জ্ঞানশক্তির সহিত এই পরমতেজ যোনিমণ্ডলে ভ্রামিত হইতেছে। এই তেজঃ মৃণালতন্তুর ন্যায় সূক্ষ্ম এবং রক্তবর্ণ জ্বালাবিশিষ্ট ; স্বয়ম্ভুলিঙ্গকে আশ্রয় করিয়া এই তেজঃ অবস্থিতি করিতেছে।৮৮। ইহাকেই আধারপদ্ম বলে। ইহার বীজকোষে যোনিমণ্ডল বিদ্যমান। এই মূলাধারপদ্ম চতুর্দ্দলবিশিষ্ট ; এই দলচতুষ্টয়ে ব, শ, ষ, স এই চারিটি বর্ণ শোভা পাইতেছে।৮৯। এই আধারপদ্মকেই 'কুল' নামে অভিহিত করা হয়। ইহার বর্ণ সুবর্ণের ন্যায়। এই স্থানে স্বয়ম্ভুলিঙ্গ অধিষ্ঠিত আছেন। এই পদ্মে দ্বিরণ্ড নামে সিদ্ধ লিঙ্গ ও ডাকিনী-নাম্নী দেবতা (শক্তি) অবস্থিতি করেন।৯০। এই পদ্মের অভ্যন্তরে যোনি-মণ্ডল ও তন্মধ্যে কুণ্ডলিনী দেবী বিরাজমান। কুণ্ডলিনীর কিঞ্চিৎ ঊর্দ্ধ-ভাগে তেজঃপুঞ্জশালী ভ্রমণশীল কামবীজ শোভা পাইতেছে। ৯১

যে বিচক্ষণ যোগী মূলাধারপদ্মে এই সকল সর্ব্বদা ধ্যান করেন,

বপুষঃ কান্তিরুৎকৃষ্টা জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধনম্ .
আরোগ্যঞ্চ পটুত্বঞ্চ করণানাঞ্চ জায়তে॥ ৯৩
ভূতার্থঞ্চ ভবিষ্যঞ্চ বেত্তি সর্ব্বং সকারণম্।
অশ্রুতান্যপি শাস্ত্রাণি সরহস্যং বদেৎ ধ্রুবম্॥ ৯৪
বক্ত্রে সরস্বতী দেবী সদা নৃত্যতি নির্ভরা।
মন্ত্রসিদ্ধির্ভবেত্তস্য জপাদেব ন সংশয়ঃ॥ ৯৫
জরামরণদুঃখৌঘান্নাশায়েতি গুরোর্ব্বচঃ।
ইদং ধ্যানং সদা কার্য্যং পবনাভ্যাসিনা পরম্॥ ৯৬
ধ্যানমাত্রেণ যোগীন্দ্রো মুচ্যতে নাত্র সংশয়ঃ॥ ৯৭॥
মূলপদ্মং যদা ধ্যায়েৎ স্বয়ম্ভূলিঙ্গসংজ্ঞকম্।
তদা তৎক্ষণমাত্রেণ পাপৌঘং নাশয়েদ্ধ্রুবম্॥ ৯৮

তাঁহার দার্দ্দুরীসিদ্ধি হয়; (মেঘবৎ গতি হইয়া থাকে)। তিনি ভূপৃষ্ঠ ত্যাগ করিয়া শূন্যমার্গে উত্থিত হইতে সমর্থ হইয়া থাকেন। ৯২। সেই যোগীর দেহের কান্তি উৎকৃষ্ট হয়, জঠরাগ্নি বৃদ্ধি পায় এবং অরোগিতা ও ইন্দ্রিয়পটুত্ব জন্মে। ৯৩। তিনি ভূত, ভবিষ্যৎ সমস্ত বিষয় ও তৎ-কারণ জানিতে পারেন এবং অশ্রুত সরহস্য শাস্ত্রও ব্যাখ্যা করিতে পারেন সন্দেহ নাই। ৯৪। সরস্বতী দেবী তাঁহার মুখে নিরন্তর নির্ভররূপে অবস্থিতি করিয়া নৃত্য করেন এবং জপমাত্রে তাঁহার মন্ত্র-সিদ্ধি লাভ হয় সন্দেহ নাই। ৯৫। গুরুবাক্য এইরূপ নির্দ্দিষ্ট আছে যে, প্রাণায়ামাভ্যাসী যোগী জরা,মৃত্যু ও সর্ব্বপ্রকার দুঃখরাশি বিনাশার্থ সর্ব্বদা এই মূলাধারপদ্মের ধ্যান করিবেন। ৯৬। যোগিরাজ ইহার ধ্যানমাত্রেই মুক্ত হন সন্দেহ নাই। ৯৭। যখন মূলাধারপদ্ম ও তৎ-সংস্থিত স্বয়ম্ভূলিঙ্গকে ধ্যান করা যায়, তৎক্ষণমাত্রেই পাপরাশি নিশ্চয়

যৎ যৎ কাময়তে চিত্তে তৎ ফলমবাপ্নুয়াৎ।
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ তং পশ্যতি বিমুক্তিদম্॥ ৯৯
বহিরভ্যন্তরে শ্রেষ্ঠং পূজনীয়ং প্রযত্নতঃ।
ততঃ শ্রেষ্ঠতমং হ্যেতস্মাদ্যদস্তি মতং মম॥ ১০০
আত্মসংস্থং শিবং ত্যক্ত্বা বহিস্থং যঃ সমর্চ্চয়েৎ।
হস্তস্থং পিণ্ডমুৎসৃজ্য ভ্রমতে জীবিতাশয়া॥ ১০১
আত্মলিঙ্গার্চ্চনং কুর্য্যাদনালস্যং দিনে দিনে।
তস্য স্যাৎ সকলা সিদ্ধির্নাত্র কার্য্যা বিচারণা॥ ১০২
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ ষণ্মাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ।
তস্য বায়ুপ্রবেশোঽপি সুষুম্নায়াং ভবেদ্ধ্রুবম্॥ ১০৩
মনোজয়ঞ্চ লভতে বায়ুবিন্দুবিধারণম্।
ঐহিকামুষ্মিকী সিদ্ধির্ভবেন্নৈবাত্র সংশয়ঃ॥ ১০৪

বিনাশ প্রাপ্ত হয়। ৯৮। যোগী এই পদ্ম ধ্যান করিয়া হৃদয়ে যাহা যাহা কামনা করেন, তত্তৎসমস্ত ফলই প্রাপ্ত হন; নিরন্তর এই ধ্যান অভ্যাস করিলে মুক্তিদাতা পরমপুরুষকে লাভ করা যায়। ৯৯। যাঁহাকে যত্ন সহকারে পূজা করা যায়, যোগী সেই শ্রেষ্ঠ পরমপুরুষকে অন্তরে ও বাহিরে দর্শন করেন। সুতরাং আমার বিবেচনায় ইহা অপেক্ষা শ্রেষ্ঠতম যোগ আর নাই। ১০০। যে ব্যক্তি আত্মশরীরস্থ শিবকে পরিত্যাগ করিয়া বহিঃস্থিত দেবতার পূজা করে, সে হস্তস্থ পিণ্ড ত্যাগ করিয়া জীবিতাশায় ইতস্ততঃ ভ্রমণ করিয়া থাকে। ১০১। যে ব্যক্তি প্রতিদিন নিরলস হইয়া আত্মস্থিত লিঙ্গের অর্চ্চনা করেন, তাঁহার সর্ব্বপ্রকার সিদ্ধিলাভ হয়, ইহাতে কিছুমাত্র বিচারণা করিবে না। ১০২। নিরন্তর এইরূপ অভ্যাস করিলে ছয় মাসের মধ্যে সিদ্ধিলাভ হয়; সেই যোগীর প্রাণবায়ু সুষুম্নাতে প্রবেশ করে সন্দেহ নাই।১০৩। সেই যোগীর

স্বাধিষ্ঠানচক্র ও তদ্ধ্যানফল।

দ্বিতীয়ন্তু সরোজং যল্লিঙ্গমূলে ব্যবস্থিতম্।
তদ্‌বাদিলান্তষড়্বর্ণৈঃ পরিভাস্বরষড়্দলম্॥ ১০৫
স্বাধিষ্ঠানাভিধং তত্র পঙ্কজং শোণরূপকম্।
বালাখ্যো যত্র সিদ্ধোঽস্তি দেবী যত্রাস্তি রাকিণী॥১০৬
যো ধ্যায়তি সদা দিব্যং স্বাধিষ্ঠানারবিন্দকম্।
তস্য কামাঙ্গনাঃ সর্ব্বা ভজন্তে কামমোহিতাঃ॥ ১০৭
বিবিধঞ্চাশ্রুতং শাস্ত্রং নিঃশঙ্কো বৈ বদেদ্‌ধ্রুবম্।
সর্ব্বরোগবিনির্ম্মুক্তো লোকে চরতি নির্ভয়ঃ॥ ১০৮
মরণং খাদ্যতে তেন স কেনাপি ন খাদ্যতে।
তস্য স্যাৎ পরমা সিদ্ধিরণিমাদিগুণান্বিতা॥ ১০৯

মনোজয় হয়, বায়ুসিদ্ধি হয়, বিন্দুধারণ হইয়া থাকে এবং ঐহিকী ও পারত্রিকী সিদ্ধিপ্রাপ্তি হয় সন্দেহ নাই। ১০৪

লিঙ্গমূলে যে দ্বিতীয় পদ্ম বিরাজিত আছে, উহা সমুজ্জ্বল ছয়টি দলে শোভিত; ব হইতে ল পর্য্যন্ত (ব ভ ম য র ল) ছয়টি বর্ণ ঐ ছয়টি দলে বিন্যস্ত আছে। ১০৫। এই পদ্মই স্বাধিষ্ঠান নামে অভিহিত। ইহা রক্তবর্ণ। বালনামা সিদ্ধলিঙ্গ ও রাকিণী-নাম্নী দেবতা (শক্তি) এই পদ্মে অবস্থিতি করিতেছেন। ১০৬। যে ব্যক্তি সর্ব্বদা এই দিব্য স্বাধিষ্ঠানপদ্ম ধ্যান করেন, যাবতীয় সুরাঙ্গনা কামবিহ্বলা হইয়া তাঁহাকে ভজনা করিয়া থাকেন। ১০৭। সেই যোগী অশ্রুত বিবিধ শাস্ত্র নির্ভয়ে ব্যাখ্যা করিতে সমর্থ হন সন্দেহ নাই। তিনি সর্ব্বরোগ হইতে বিমুক্ত হইয়া নির্ভয়ে সংসারে বিচরণ করেন। ১০৮। তিনি মৃত্যুকেও গ্রাস করিতে সমর্থ হন; কিন্তু তাঁহাকে কেহ গ্রাস করিতে সমর্থ হয় না। তাঁহার অণিমাদি পরমসিদ্ধিলাভ হয়। ১০৯।

বায়ুঃ সঞ্চরতে দেহে রসবৃদ্ধির্ভবেদ্ধ্রুবম্।
আকাশপঙ্কজগলৎপীযূষমপি বর্দ্ধতে ॥ ১১০

মণিপূরচক্র ও তদ্ধ্যানফল।

তৃতীয়ং পঙ্কজং নাভৌ মণিপূরকসংজ্ঞকম্।
দশারং ডাদিফান্তার্ণৈঃ শোভিতং হেমবর্ণকম্ ॥ ১১১
রুদ্রাখ্যো তত্র সিদ্ধোঽস্তি সর্ব্বমঙ্গলদায়কঃ।
তত্রস্থা লাকিনী-নাম্নী দেবী পরমধার্ম্মিকা ॥ ১১২
তস্মিন্ ধ্যানং সদা যোগী করোতি মণিপূরকে।
তস্য পাতালসিদ্ধিঃ স্যান্নিরন্তরসুখাবহা ॥ ১১৩
ঈপ্সিতঞ্চ ভবেল্লোকে দুঃখরোগবিনাশনম্।
পরকায়প্রবেশোঽপি কালবঞ্চনমেব চ ॥ ১১৪

তাঁহার শরীরে (নির্ব্বিঘ্নে) বায়ু সঞ্চারিত হয় এবং রসবৃদ্ধি হইয়া থাকে সন্দেহ নাই। সহস্রার হইতে যে অমৃতধারা ক্ষরিত হইতেছে, এই যোগীর দেহে সেই সুধাস্রুতি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া থাকে। ১১০

নাভিদেশে মণিপূর নামে তৃতীয় পদ্ম অবস্থিত আছে। উহা দশ-দলবিশিষ্ট এবং কাঞ্চনকান্তি; উহার দশ দলে ড হইতে ফ পর্য্যন্ত (ড ঢ ণ ত থ দ ধ ন প ফ) দশটি বর্ণ বিন্যস্ত আছে। ১১১। এই পদ্মে সর্ব্বমঙ্গলপ্রদ রুদ্র-নামক সিদ্ধলিঙ্গ ও লাকিনী-নাম্নী পরমধর্ম্মশীলা শক্তিদেবী অধিষ্ঠান করিতেছেন। ১১২। যে যোগী সর্ব্বদা মণিপূরপদ্মে ঐ সকলের ধ্যান করেন, তাঁহার নিরন্তর সুখদায়িনী পাতালসিদ্ধি হইয়া থাকে (তিনি নির্ভয়ে পাতালপুরেও গমন করিতে পারেন)। ১১৩। ইহলোকে তিনি অভীষ্ট প্রাপ্ত হন, তাঁহার দুঃখ ও রোগ বিনাশ পায়. মৃত্যুকেও তিনি বঞ্চনা করিতে পারেন এবং তাঁহার পরশরীরে প্রবে-

জাম্বুনদাদিকরণং সিদ্ধানাং দর্শনং ভবেৎ।
ওষধিদর্শনঞ্চাপি নিধীনাং দর্শনং ভবেৎ॥ ১১৫

অনাহতচক্র ও তদ্ধ্যানফল।

হৃদয়েঽনাহতং নাম চতুর্থং পঙ্কজং ভবেৎ।
কাদিঠান্তার্ণসংস্থানং দ্বাদশচ্ছদশোভিতম্।
অতিশোণং বায়ুবীজং প্রসাদস্থানমীরিতম্॥ ১১৬
পদ্মস্থং তৎপরং তেজো বাণলিঙ্গং প্রকীর্ত্তিতম্।
তস্য স্মরণমাত্রেণ দৃষ্টাদৃষ্টফলং লভেৎ॥ ১১৭
সিদ্ধঃ পিনাকী যত্রাস্তে কাকিনী যত্র দেবতা॥ ১১৮
অস্মিন্ সততং ধ্যানং বৈ হৃৎপাথোজে করোতি যঃ।
ক্ষুভ্যন্তে তস্য কান্তা বৈ কামার্ত্তা দিব্যযোষিতঃ॥ ১১৯

শের শক্তি জন্মে। ১১৪। তিনি সুবর্ণাদি প্রস্তুত করিতে সমর্থ হন, সিদ্ধগণের দর্শন লাভ করেন, ধরাতলে যে সমস্ত ওষধি ও ভূগর্ভে যে সকল নিধি প্রোথিত আছে, তৎসমস্তও তাঁহার নেত্রগোচর হয়। ১১৫

হৃদয়প্রদেশে অনাহত নামে চতুর্থ পদ্ম অবস্থিতি করিতেছে। উহা দ্বাদশদলে সুশোভিত ও অতীব রক্তবর্ণ। ঐ দ্বাদশটি দলে ক হইতে ঠ পর্য্যন্ত (ক খ গ ঘ ঙ চ ছ জ ঝ ঞ ট ঠ) দ্বাদশটি বর্ণ বিন্যস্ত আছে। এই পদ্মে বায়ুবীজ (যং) অধিষ্ঠিত রহিয়াছে এবং এই পদ্ম প্রসন্নতার স্থল বলিয়া কীর্ত্তিত। ১১৬। এই পদ্মের অভ্যন্তরে পরম-তেজোময় বাণলিঙ্গ অধিষ্ঠান করিতেছেন; তাঁহাকে স্মরণ করিবামাত্র দৃষ্টাদৃষ্ট সমস্ত ফললাভ করা যায়। ১১৭। পিনাকী নামক সিদ্ধ লিঙ্গ ও কাকিনীনাম্নী শক্তিদেবী এই পদ্মে বিরাজ করেন। ১১৮। যে ব্যক্তি এই হৃদয়পদ্মে সতত ঐরূপ ধ্যান করেন, দিব্যরমণীগণ তাঁহার জন্য কামার্ত্ত

জ্ঞানঞ্চাপ্রতিমং তস্য ত্রিকালবিষয়ং ভবেৎ।
দূরশ্রুতির্দূরদৃষ্টিঃ স্বেচ্ছয়া খগতাং ব্রজেৎ॥ ১২০
সিদ্ধানাং দর্শনঞ্চাপি যোগিনীদর্শনং তথা।
ভবেৎ খেচরসিদ্ধিশ্চ খেচরাণাং জয়স্তথা॥ ১২১
যো ধ্যায়তি পরং নিত্যং বাণলিঙ্গং দ্বিতীয়কম্।
খেচরী-ভূচরী-সিদ্ধির্ভবেত্তস্য ন সংশয়ঃ॥ ১২২
এতদ্ধ্যানস্য মাহাত্ম্যং কথিতুং নৈব শক্যতে।
ব্রহ্মাদ্যাঃ সকলা দেবা গোপয়ন্তি পরন্ত্বিদম্॥ ১২৩

বিশুদ্ধচক্র ও তদ্ধ্যানফল।

কণ্ঠস্থানস্থিতং পদ্মং বিশুদ্ধং নাম পঙ্কজম্।
ধূম্রবর্ণং স্বরোপেতং ষোড়শচ্ছদশোভিতম্॥ ১২৪

ও ক্ষুব্ধচিত্ত হইয়া থাকেন। ১১৯। সেই যোগী ভূত, ভবিষ্যৎ, বর্ত্তমান ত্রিকালীন অপ্রতিম জ্ঞান প্রাপ্ত হন, তাঁহার দূরশ্রুতি ও দূরদৃষ্টিশক্তি জন্মে এবং তিনি স্বেচ্ছাবশে শূন্যমার্গে গমনাগমন করিতে সমর্থ হন। ১২০। তাঁহার সিদ্ধ ও যোগিনী-দর্শনলাভ হয়, খেচরসিদ্ধি হয় এবং তিনি খেচরদিগকে জয় করিতে পারেন। ১২১। যে যোগী প্রত্যহ এই পরমশ্রেষ্ঠ দ্বিতীয় লিঙ্গ বাণাখ্যের ধ্যান করেন, তাঁহার খেচরীসিদ্ধি ও ভূচরীসিদ্ধিলাভ হয় সন্দেহ নাই। ১২২। এই ধ্যানের মাহাত্ম্য বর্ণন করিবার সামর্থ্য নাই। ব্রহ্মাদি সকল দেবতাই ইহা গোপনে রাখিয়া থাকেন। ১২৩

কণ্ঠদেশে বিশুদ্ধ নামক পঞ্চম পদ্ম অবস্থিত আছে। উহা ধূম্রবর্ণ ও ষোলটি দলবিশিষ্ট। ঐ ষোলটি দলে ষোলটি স্বরবর্ণ (অ আ ই ঈ উ ঊ ঋ ৠ ঌ ৡ এ ঐ ও ঔ অং অঃ) সুশোভিত আছে। ১২৪।

ছগলাণ্ডোঽস্তি সিদ্ধোঽত্র শাকিনী চাধিদেবতা॥ ১২৫
ধ্যানং করোতি যো নিত্যং স যোগীশ্বর-পণ্ডিতঃ।
কিং তস্য যোগিনোঽন্যত্র বিশুদ্ধাখ্যে সরোরুহে।
চতুর্ব্বেদা বিভাসন্তে সরহস্যা নিধেরিব॥ ১২৬
রহঃস্থানে স্থিতো যোগী যদা ক্রোধবশো ভবেৎ।
তদা সমস্তং ত্রৈলোক্যং কম্পতে নাত্র সংশয়ঃ॥ ১২৭
ইহ স্থানে মনো যস্য দৈবাদ্‌যাতি লয়ং যদা।
তদা বাহ্যং পরিত্যাজ্য স্বান্তরে রমতে ধ্রুবম্॥ ১২৮
তস্য ন ক্ষতিমায়াতি স্বশরীরস্য শক্তিতঃ।
সংবৎসরসহস্রেঽপি বজ্রাতিকঠিনস্য বৈ॥ ১২৯
যদা ত্যজতি তদ্ধ্যানং যোগীন্দ্রোঽবনিমণ্ডলে।
তদা বর্ষসহস্রাণি তৎক্ষণং মন্যতে কৃতী॥ ১৩০

ছগলাণ্ড-নামা সিদ্ধলিঙ্গ ও শাকিনী-নাম্নী শক্তিদেবী এই পদ্মে বিরাজ করেন। ১২৫। যে যোগীশ্বরশ্রেষ্ঠ নিত্য এই বিশুদ্ধাখ্য পদ্মে ঐরূপে ধ্যান করেন, সরহস্য বেদচতুষ্টয় রত্নাকরস্বরূপ সেই যোগীর হৃদয়ে বিভাসিত হয়। ১২৬। তাদৃশ যোগী নির্জ্জনে থাকিয়া যখন ক্রোধের বশীভূত হন, তখন নিখিল ত্রিভুবন কম্পিত হইতে থাকে সন্দেহ নাই। ১২৭। এই পদ্মে দৈবাৎ যাঁহার চিত্ত বিলীন হয়, তিনি বহিঃস্থিত সমস্ত বস্তু পরিত্যাগ করিয়া অন্তরে পরমানন্দলাভ করেন সন্দেহ নাই। ১২৮। সহস্রবর্ষেও সেই যোগীর নিজদেহের শক্তিক্ষয় হয় না, বরং দেহ বজ্রের ন্যায় কঠিন হয়। ১২৯। যোগী ধরাতলে এই পদ্মের ধ্যানে নিমগ্ন থাকিয়া যখন ধ্যানভঙ্গ করেন, সহস্রবর্ষ অতীত হইলেও সেই কৃতী যোগীর নিকট তাহা ক্ষণকাল বলিয়া প্রতীত হইয়া থাকে। ১৩০

আজ্ঞাচক্র ও তদ্ধ্যানাফল এবং ইড়া-পিঙ্গলা-সুষুম্না-বিবরণ।

আজ্ঞাপদ্মং ভ্রুবোর্ম্মধ্যে হক্ষোপেতং দ্বিপত্রকম্।
শুক্লাভং তম্মহাকালঃ সিদ্ধো দেব্যত্র হাকিনী॥ ১৩১
শরচ্চন্দ্রনিভং তত্রাক্ষরবীজং বিজৃম্ভিতম্।
পুমান্ পরমহংসোঽয়ং যজ্‌জ্ঞাত্বা নাবসীদতি॥ ১৩২
এতদেব পরং তেজঃ সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতম্।
চিন্তয়িত্বা পরাং সিদ্ধিং লভতে নাত্র সংশয়ঃ॥ ১৩৩
তুরীয়ং ত্রিতয়ং লিঙ্গং তদাহং মুক্তিদায়কঃ।
ধ্যানমাত্রেণ যোগীন্দ্রো মৎসমো ভবতি ধ্রুবম্॥ ১৩৪

ভ্রূযুগলের মধ্যে আজ্ঞানামক পদ্ম অবস্থিত। ইহা দ্বিদলবিশিষ্ট ও শুক্লবর্ণ। ইহার দুইটি দলে 'হ' ও 'ক্ষ' এই বর্ণদ্বয় বিন্যস্ত আছে। মহাকাল-নামক সিদ্ধলিঙ্গ ও হাকিনীনাম্নী শক্তিদেবী এই পদ্মে বিরাজ করিতেছেন। ১৩১। এই পদ্মে শরচ্চন্দ্রসন্নিভ অক্ষর বীজ (ওঁ) বিরাজিত আছে। এই পদ্মের বিষয় অবগত হইলে পরমহংস যোগীকে আর অবসন্ন হইতে হয় না। ১৩২। এই অক্ষর বীজ পরম তেজোবিশিষ্ট ; যাবতীয় তন্ত্রেই ইহা গোপনীয় বলিয়া কীর্ত্তিত। ইহার ধ্যান করিলে পরম সিদ্ধিলাভ হয় সন্দেহ নাই। ১৩৩। যে সময় তিনটি লিঙ্গের কার্য্য তুরীয়ধামে পর্য্যবসিত হয়, সেই সময়ে আমি মুক্তি প্রদান করিয়া থাকি। * এই পদ্মের ধ্যানমাত্র যোগিরাজ আমার সমকক্ষ হইতে পারেন সন্দেহ নাই। ১৩৪

---

* যে সময় তিনটি......করিয়া থাকি।—ইহার স্থূলকর্ম্ম এই যে, সুষুম্না নাড়ীতে তিনটি গ্রন্থি আছে ;—ব্রহ্মগ্রন্থি, বিষ্ণুগ্রন্থি, রুদ্রগ্রন্থি। তিনটি গ্রন্থিই দুর্ভেদ্য। কুণ্ডলিনী শক্তিকে সহস্রারে লইয়া যাইতে হইলে এই তিনটি গ্রন্থি ক্রমে ক্রমে ভেদ করিতে হয়। ব্রহ্মগ্রন্থি মণিপূরে অবস্থিত। মূলাধারস্থ স্বয়ম্ভু লিঙ্গকে ধ্যান করিতে করিতে তবে ব্রহ্মগ্রন্থি ভেদ করা যায়। তৎপরে অনাহতচক্রস্থ বিষ্ণুগ্রন্থি ভেদ

ইড়া হি পিঙ্গলা খ্যাতা বরণাসীতি হোচ্যতে।
বারাণসী তয়োর্ম্মধ্যে বিশ্বনাথোঽত্র ভাষিতঃ॥ ১৩৫
এতৎক্ষেত্রস্য মাহাত্ম্যমৃষিভিস্তত্ত্বদর্শিভিঃ।
শাস্ত্রেষু বহুধা প্রোক্তং পরং তত্ত্বং সুভাষিতম্॥ ১৩৬
সুষুম্না মেরুণা যাতা ব্রহ্মরন্ধ্রং যতোঽস্তি বৈ।
ততশ্চৈষা পরাবৃত্ত্যা তদাজ্ঞাপদ্মদক্ষিণে।
বামনাসাপুটং যাতি গঙ্গেতি পরিগীয়তে॥ ১৩৭
ব্রহ্মরন্ধ্রে হি যৎ পদ্মং সহস্রারং ব্যবস্থিতম্।
তত্র কন্দে হি যা যোনিস্তস্যাং চন্দ্রো ব্যবস্থিতঃ॥ ১৩৮

ইড়া নাড়ীকে বরণা ও পিঙ্গলাকে অসী নদী বলে। এই উভয়ের মধ্যে বারাণসীধাম ও বিশ্বনাথ শিব বিরাজ করিতেছেন। ১৩৫। তত্ত্বদর্শী ঋষিগণ এই ক্ষেত্রের মাহাত্ম্য নানাশাস্ত্রে নানারূপে কীর্ত্তন করিয়াছেন; ইহার পরম তত্ত্বও সম্যক্ কথিত হইয়াছে। ১৩৬। সুষুম্না নাড়ী মেরুদণ্ডযোগে ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিয়াছে। ইড়া নাড়ী এই সুষুম্না হইতে (উত্তরদিকে) প্রত্যাবৃত্ত হইয়া আজ্ঞাচক্রের দক্ষিণ দিয়া বামনাসারন্ধ্রে গমন করিয়াছে। এই কারণেই ইহাকে উত্তরবাহিনী গঙ্গা বলা যায়। ১৩৭। ব্রহ্মরন্ধ্রে যে সহস্রদলকমল বিদ্যমান, তাহার অধোভাগে দ্বাদশার-পদ্মের কন্দস্থ যোনিমণ্ডলে চন্দ্রমাও বিরাজ করিতে-

---

করিতে হয়। অনাহতচক্রস্থ বাণলিঙ্গকে ধ্যান করিতে করিতে তবে ঐ বিষ্ণুগ্রন্থিকে ভেদ করা যায়। তৎপরে ভ্রূমধ্যে দ্বিদলস্থ রুদ্রগ্রন্থি ভেদ করিবে। ঐ চক্রস্থ ইতরলিঙ্গের ধ্যান করিতে করিতে তবে ঐ রুদ্রগ্রন্থি ভেদ করিতে সমর্থ হইতে পারে। এই তিনটি গ্রন্থিভেদ হইলে কুণ্ডলিনীকে অনায়াসে সহস্রারে উপনীত করা যায়। এই সহস্রার তুরীয়স্থান, গুরুস্থান, বৈকুণ্ঠধাম, কৈলাসধাম, পরমব্যোম, শক্তিস্থান, প্রকৃতিপুরুষস্থান, আনন্দধাম, পরমপদ, নিত্যধাম, বিষ্ণুর পরমধাম প্রভৃতি নানা নামে অভিহিত।

ত্রিকোণাকারতস্তস্যাঃ সুধা ক্ষরতি সন্ততম্।
ইড়ায়ামমৃতং তত্র সমং স্রবতি চন্দ্রমাঃ॥ ১৩৯
অমৃতং বহতে ধারা ধারারূপং নিরন্তরম্।
বামনাসাপুটং যাতি গঙ্গেত্যুক্তা হি যোগিভিঃ॥ ১৪০
আজ্ঞাপঙ্কজদক্ষাংশাদ্বামনাসাপুটং গতা।
উদগ্‌বহেতি তত্রেড়া বরণা সমুদাহৃতা॥ ১৪১
ততো দ্বয়মিহ স্থানে বারাণস্যাস্তু চিন্তয়েৎ॥ ১৪২
তদাকারা পিঙ্গলাপি তদাজ্ঞাকমলান্তরে।
দক্ষনাসাপুটে যাতি প্রোক্তাস্মাভিরসীতি বৈ॥ ১৪৩
মূলাধারে হি যৎ পদ্মং চতুষ্পত্রং ব্যবস্থিতম্।
তত্র মধ্যে হি যা যোনিস্তস্যাং সূর্য্যো ব্যবস্থিতঃ॥ ১৪৪

ছেন। ১৩৮। এই যোনিমণ্ডল হইতে নিরন্তর সুধা ক্ষরিত হইতেছে; এই সুধাধারা ত্রিকোণাকৃতি। চন্দ্রমা সর্ব্বদাই ইড়া নাড়ীতে সুধাবর্ষণ করিতেছেন। ১৩৯। এই জন্যই ইড়া নাড়ীতে সর্ব্বদা সুধাধারা প্রবাহিত হইতেছে। (উত্তরমুখে বিশুদ্ধপদ্মের দক্ষিণ দিয়া) এই সুধাস্রাবিণী ইড়া বামনাসায় গমন করিয়াছে। যোগিগণ কর্ত্তৃক এই ইড়া নাড়ীই গঙ্গা বলিয়া পরিকীর্ত্তিত।১৪০। এই উদগ্‌বাহিনী ইড়াই আজ্ঞাচক্রের দক্ষিণ-দিক্ পরিবেষ্টন করিয়া বামনাসায় গমন পূর্ব্বক পুনরায় বরণা নামে কীর্ত্তিত হইয়াছে। ১৪১। এই জন্যই এই আজ্ঞাপদ্মে বারাণসীতীর্থে ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীকে বরণা ও অসীরূপে ধ্যান করিতে হয়। ১৪২। আজ্ঞা-পদ্মের মধ্যে পিঙ্গলা নাড়ীও ঐরূপ প্রণালীতে বামদিক্ দিয়া দক্ষিণ-নাসায় গমন করিয়াছে। এই পিঙ্গলাই অসী নামে নির্দ্দিষ্ট। ১৪৩। চতুর্দ্দলবিশিষ্ট মূলাধারস্থ যোনিমণ্ডলে সূর্য্য অধিষ্ঠিত রহিয়াছেন। ১৪৪।

তৎসূর্য্যমণ্ডলাকারং বিষং ক্ষরতি সন্ততম্।
পিঙ্গলায়াং বিষং যত্র সমং যাত্যতিতাপনম্॥ ১৪৫
বিষং তত্র বহন্তি যা ধারারূপং নিরন্তরম্।
দক্ষনাসাপুটং যাতি কল্পিতেয়ন্তু পূর্ব্ববৎ॥ ১৪৬
আজ্ঞাপঙ্কজবামাংশাদ্দক্ষনাসাপুটং গতা।
উদগ্বহা পিঙ্গলাপি পুরাসীতি প্রকীর্ত্তিতা॥ ১৪৭
আজ্ঞাপদ্মমিদং প্রোক্তমত্র প্রোক্তো মহেশ্বরঃ॥ ১৪৮
পীঠত্রয়ং ততশ্চোর্দ্ধ্বং নিরুক্তং যোগচিন্তকৈঃ।
তদ্বিন্দুনাদশক্ত্যাখ্যো ভালপদ্মে ব্যবস্থিতঃ॥ ১৪৯
যঃ করোতি সদা ধ্যানমাজ্ঞাপদ্মস্য গোপিতম্।
পূর্ব্বজন্মকৃতং কর্ম্ম স্মৃতং স্যাদবিরোধতঃ॥ ১৫০

এই সূর্য্যমণ্ডল হইতে সতত সলিলময় বিষস্রাব হইতেছে। এই বিষ যার-পর-নাই তাপপ্রদ। সেই বিষ সর্ব্বতোভাবে আসিয়া পিঙ্গলাতে মিশ্রিত হইতেছে। ১৪৫। এই সতত বিষধারাবাহিনী পিঙ্গলা পূর্ব্ব-নির্দ্দিষ্ট প্রণালীতে (ইড়ানাড়ীবৎ) দক্ষিণ-নাসিকায় উপস্থিত হইয়াছে। ১৪৬। উত্তরবাহিনী পিঙ্গলাও আজ্ঞাপদ্মের বামভাগ দিয়া দক্ষিণ-নাসিকাপুটে গমন করিয়াছে। এই জন্য পূর্ব্বে এই নাড়ীকে অসী বলিয়া কীর্ত্তিত হইয়াছে। ১৪৭। এই পদ্মে (মহাকালাখ্য) মহেশ্বর অধিষ্ঠিত আছেন। আজ্ঞাপদ্মের বিষয় এই কথিত হইল। ১৪৮। যোগিগণ বলেন, ইহার ঊর্দ্ধভাগে তিনটি পীঠ আছে;—বিন্দুপীঠ, নাদপীঠ ও শক্তিপীঠ। ললাটস্থ পদ্মে এই তিনটি পীঠ অবস্থিত। ১৪৯। যে ব্যক্তি সর্ব্বদা গুপ্তভাবে এই আজ্ঞাপদ্মের ধ্যান করেন, তিনি অবিরোধে পূর্ব্বজন্মকৃত কর্ম্ম বিনষ্ট করিতে পারেন অর্থাৎ পূর্ব্বকৃত কর্ম্ম নষ্ট করিতে কোন বিঘ্ন জন্মে না। ১৫০

ইহ স্থিতো যদা যোগী ধ্যানং কুর্য্যান্নিরন্তরম্।
তদা করোতি প্রতিমাপ্রতিজল্পমনর্থবৎ ॥ ১৫১
যক্ষরাক্ষসগন্ধর্ব্বা অপ্সরোগণকিন্নরাঃ।
সেবন্তে চরণৌ তস্য সর্ব্বে তস্য বশানুগাঃ ॥ ১৫২
করোতি রসনাং যোগী প্রবিষ্টাং বিপরীতগাম্।
লম্বিকোর্দ্ধেষু গর্ত্তেষু কৃত্বা ধ্যানং ভয়াপহম্ ॥ ১৫৩
অস্মিন্ স্থানে মনো যস্য ক্ষণার্দ্ধং বর্ত্ততেঽচলম্।
তস্য সর্ব্বাণি পাপানি সংক্ষয়ং যান্তি তৎক্ষণাৎ ॥ ১৫৪
যানি যানীহ প্রোক্তানি পঞ্চপদ্মে ফলানি বৈ।
তানি সর্ব্বাণি সুতরামেতজ্জ্ঞানাদ্ভবন্তি হি ॥ ১৫৫
যঃ করোতি সদাভ্যাসমাজ্ঞাপদ্মে বিচক্ষণঃ।
বাসনায়া মহাবন্ধং তিরস্কৃত্য প্রমোদতে ॥ ১৫৬

যোগী যখন এই স্থানে অবস্থান পূর্ব্বক (চিত্তনিবেশ করিয়া) সতত ধ্যান করেন, তখন তাঁহার পক্ষে উপমাবিষয়ক বাক্য নিষ্ফল হয় (এরূপ অদ্ভুত ভাব উপস্থিত হয় যে, দৃষ্টান্তপ্রদর্শনের জন্য আর দ্বিতীয় বস্তুর অস্তিত্ব দৃষ্ট হয় না)। ১৫১। যক্ষ, রাক্ষস, গন্ধর্ব্ব, অপ্সরা, কিন্নর, সকলেই বশীভূত থাকিয়া সেই যোগীর চরণসেবা করিয়া থাকে। ১৫২

যিনি জিহ্বাকে বিপরীতগামিনী করিয়া লম্বিকার ঊর্দ্ধভাগস্থ বিবরে প্রবিষ্ট করাইয়া জিহ্বা স্থিরভাবে স্থাপন পূর্ব্বক ধ্যাননিমগ্ন হন, তাঁহার জন্ম-মৃত্যু বিনাশ প্রাপ্ত হয়। ১৫৩। ক্ষণার্দ্ধকালও এই স্থানে যাঁহার চিত্ত অচলভাবে অবস্থিত থাকে, তাঁহার সমস্ত পাপ তৎক্ষণাৎ বিনষ্ট হয়। ১৫৪। (মূলাধারাদি) পঞ্চপদ্মে যে যে ফল কথিত হইল, এই সকল পদ্মের জ্ঞান জন্মিলে তৎসমস্ত ফল প্রাপ্ত হওয়া যায়। ১৫৫। যে বিচক্ষণ ব্যক্তি আজ্ঞাপদ্মে সর্ব্বদা ধ্যান অভ্যাস করেন, তিনি

প্রাণপ্রয়াণসময়ে তৎ পদ্মং যঃ স্মরন্ সুধীঃ।
ত্যজেৎ প্রাণান্ স ধর্ম্মাত্মা পরমাত্মনি লীয়তে ॥ ১৫৭
তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ জাগ্রৎ যো ধ্যানং কুরুতে নরঃ।
পাপকর্ম্মাণি কুর্ব্বাণো ন হি মজ্জতি কিল্বিষে ॥ ১৫৮
যোগী দ্বন্দ্ববিনির্ম্মুক্তঃ স্বীয়য়া প্রভয়া স্বয়ম্ ॥ ১৫৯
দ্বিদলধ্যানমাহাত্ম্যং কথিতুং নৈব শক্যতে।
ব্রহ্মাদিদেবতাশ্চৈব কিঞ্চিন্মত্তো বিদন্তি হি ॥ ১৬০

সহস্রার-বর্ণন এবং ধ্যানাদি ও রাজযোগ।

সুষুম্না নাড়ী, কুণ্ডলিনী শক্তি ও ব্রহ্মরন্ধ্রাদি।

অত ঊর্দ্ধং তালুমূলে সহস্রারং সুশোভনম্।
অস্তি যত্র সুষুম্নায়া মূলং সবিবরং স্থিতম্ ॥ ১৬১
তালুমূলে সুষুম্না সা অধোবক্ত্রা প্রবর্ত্ততে।
মূলাধারণযোন্যন্তা সর্ব্বনাড়ীসমাশ্রিতা।
তা বীজভূতাস্তত্ত্বস্য ব্রহ্মমার্গপ্রদায়িকাঃ ॥ ১৬২

যাবতীয় বাসনাজনিত মহাবন্ধন ত্যাগ করিয়া আনন্দলাভ করেন।১৫৬। যে বিচক্ষণ ব্যক্তি প্রাণত্যাগকালে ঐ পদ্ম স্মরণ পূর্ব্বক প্রাণ বিসর্জ্জন করেন, সেই ধর্ম্মাত্মা পরমাত্মায় লয় প্রাপ্ত হন। ১৫৭। অবস্থিতি পূর্ব্বক, গমন করিতে করিতে, নিদ্রাকালে বা জাগ্রদবস্থায় যে কোন সময়ে যে ব্যক্তি এই পদ্মের ধ্যান করেন, পাপকর্ম্মে রত হইলেও তিনি পাপে লিপ্ত হন না। ১৫৮। যোগী স্বয়ং স্বীয় প্রভাদ্বারা বন্ধন-বিমুক্ত হন।১৫৯। দ্বিদলপদ্মধ্যানের মাহাত্ম্য বর্ণন করিতে কেহই সমর্থ নহেন। ব্রহ্মাদি দেবগণ আমার নিকটে কিঞ্চিৎ জ্ঞাত হইয়াছেন। ১৬০

ইহার ঊর্দ্ধে তালুমূলে সুশোভন সহস্রারপদ্ম বিরাজিত আছে। এই স্থানে সরন্ধ্র সুষুম্নামূল অবস্থিত। ১৬১। এই স্থান হইতে অধো-

তালুস্থানে চ যৎ পদ্মং সহস্রারং পুরোদিতম্।
তৎকন্দে যোনিরেকাস্তি পশ্চিমাভিমুখী মতা॥ ১৬৩
তস্যা মধ্যে সুষুম্নায়া মূলং সবিবরং স্থিতম্।
ব্রহ্মরন্ধ্রং তদেবোক্তমামূলাধারপঙ্কজম্॥ ১৬৪
তদ্রন্ধ্রে তু তচ্ছক্তিঃ সুষুম্নাকুণ্ডলী সদা।
সুষুম্নায়াং সদা শক্তিশ্চিত্রা স্যান্মম বল্লভে।
তস্যাং মম মতে কার্য্যা ব্রহ্মরন্ধ্রাদিকল্পনা॥ ১৬৫
যস্য স্মরণমাত্রেণ ব্রহ্মজ্ঞত্বং প্রজায়তে।
পাপক্ষয়শ্চ ভবতি ন ভূয়ঃ পুরুষো ভবেৎ॥ ১৬৬
প্রবেশিতং চলাঙ্গুষ্ঠং মুখে যস্য নিবেশয়েৎ।
তেনাত্র ন বহত্যেব দেহচারী সমীরণঃ॥ ১৬৭

মুখী হইয়া সুষুম্না নাড়ী গমন করিয়াছে; মূলাধারপদ্মস্থ যোনিমণ্ডল ইহার শেষ সীমা। এই সুষুম্নাই (দেহমধ্যস্থ) সমস্ত নাড়ীর আশ্রয়স্থল। নাড়ীপুঞ্জ তত্ত্বজ্ঞানের বীজভূত ও ব্রহ্মমার্গপ্রদ। ১৬২। ইতিপূর্ব্বে তালুপ্রদেশে অবস্থিত যে সহস্রারপদ্মের কথা বলা হইল, তাহার কন্দস্থলে পশ্চিমাভিমুখী একটি যোনিমণ্ডল আছে। ১৬৩। সেই যোনিমণ্ডলের অভ্যন্তরে ব্রহ্মবিবর-সমন্বিত সুষুম্নামূল বিদ্যমান। এই স্থান হইতে মূলাধার পর্য্যন্ত বিলম্বিত সুষুম্নাবিবরকেই ব্রহ্মরন্ধ্র কহে। ১ ৪

হে প্রিয়তমে! সুষুম্না নাড়ীর মধ্যভাগে সুষুম্না-বিবরের চারিদিকে চিত্রানাম্নী শক্তি অধিষ্ঠিত। ইনি সুষুম্নাকুণ্ডলী নামেও অভিহিত হন। এই চিত্রাশক্তির মধ্যেই ব্রহ্মরন্ধ্র ও চক্রসকল কল্পনা করিতে হয়। ১৬৫। এই ব্রহ্মরন্ধ্র স্মরণমাত্র ব্রহ্মবিৎ হইতে পারে, পাপরাশি বিধ্বস্ত হয় এবং আর পুনরায় জন্মধারণ করিতে হয় না। ১৬৬

চঞ্চল পাদাঙ্গুষ্ঠ আপনার মুখমধ্যে প্রবেশিত করিয়া অবস্থিতি

তেন সংসারচক্রেঽস্মিন্ ভ্রমতীত্যেব সর্ব্বদা।
তদর্থং বৈ প্রবর্ত্তন্তে যোগিনঃ প্রাণধারণে॥ ১৬৮
তত এবাখিলা নাড়ী নিরুদ্ধা চাষ্টবেষ্টনম্।
ইয়ং কুণ্ডলিনী শক্তী রন্ধ্রং ত্যজতি নান্যথা॥ ১৬৯
যদা পূর্ণাসু সর্ব্বাসু সংনিরুদ্ধোঽনিলস্তদা।
বন্ধত্যাগে কুণ্ডলিন্যা মুখং রন্ধ্রাদ্‌বহির্ভবেৎ॥ ১৭০
সুষুম্নায়াং সদৈবায়ং বহেৎ প্রাণঃ সমীরণঃ॥ ১৭১
মূলপদ্মস্থিতা যোনির্ব্বামদক্ষিণকোণতঃ।
ইড়াপিঙ্গয়োর্ম্মধ্যে সুষুম্না যোনিমধ্যগা॥ ১৭২
ব্রহ্মরন্ধ্রন্তু তত্রৈব সুষুম্নাধারমণ্ডলে।
যো জানাতি স মুক্তঃ স্যাৎ কর্ম্মবন্ধাদ্‌বিচক্ষণঃ॥ ১৭৩

করিতে পারিলে শরীরস্থ বায়ু আর প্রবাহিত হয় না (স্থিরীভাব ধারণ করে)। ১৬৭। শরীরস্থ বায়ু সর্ব্বদা প্রবাহিত হইতেছে বলিয়াই জীব সর্ব্বদা সংসারচক্রে ভ্রমণ করে। এই হেতু যোগিগণ প্রাণধারণে (বায়ুনিরোধে) প্রবৃত্ত হইয়া থাকেন। ১৬৮। কুণ্ডলিনী অষ্টধা বক্রীভূত হইয়া অষ্টবেষ্টনে সুষুম্নার সকল অংশ বেষ্টন করিয়া ব্রহ্মবিবর-রোধ সহকারে অধিষ্ঠিত আছেন। যোগিগণ যখন বায়ু নিরোধ করেন, তখন এই কুণ্ডলিনী ব্রহ্মমার্গ পরিত্যাগ করেন সন্দেহ নাই। ১৬৯। নাড়ীপুঞ্জ নিরুদ্ধ-বায়ু দ্বারা পরিপূর্ণ হইলে বন্ধনত্যাগ হেতু কুণ্ডলিনীমুখ ব্রহ্মবিবর হইতে বহির্ভাগে আগমন করে। ১৭০। তৎকালে কেবল সুষুম্না নাড়ীতেই প্রাণবায়ু সঞ্চরণ করে। ১৭১

মূলাধার-কমলের মধ্যস্থ যোনিমণ্ডলের বাম ও দক্ষিণদিক্‌স্থ ইড়া ও পিঙ্গলার মধ্যভাগে সুষুম্না নাড়ী বিদ্যমান। ১৭২। ঐ স্থানে সুষুম্নার মধ্যভাগেই ব্রহ্মরন্ধ্র অবস্থিত আছে। যে বিচক্ষণ ব্যক্তি ইহা জানিতে

ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে তাসাং সঙ্গমং স্যাদসংশয়ম্।
যস্মিন্ স্নাতে স্নাতকানাং মুক্তিঃ স্যাদবিরোধতঃ॥ ১৭৪
গঙ্গাযমুনয়োর্ম্মধ্যে বহত্যেষা সরস্বতী।
তাসাস্তু সঙ্গমে স্নাত্বা ধন্যো যাতি পরাং গতিম্॥ ১৭৫
ইড়া গঙ্গা পুরা প্রোক্তা পিঙ্গলা চার্কপুত্রিকা।
মধ্যা সরস্বতী প্রোক্তা তাসাং সঙ্গোঽতিদুর্লভঃ॥ ১৭৬
সিতাসিতে সঙ্গমে যো মনসা স্নানমাচরেৎ।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তো যাতি ব্রহ্ম সনাতনম্॥ ১৭৭
ত্রিবেণ্যাং সঙ্গমে যো বৈ পিতৃকর্ম্ম সমাচরেৎ।
তারয়িত্বা পিতৄন্ সর্ব্বান্ স যাতি পরমাং গতিম্॥ ১৭৮

পারেন, তিনি কর্ম্মবন্ধন হইতে বিমুক্ত হন। ১৭৩। ব্রহ্মরন্ধ্রমূলে ঐ নাড়ীত্রয়ের সঙ্গমস্থল সন্দেহ নাই। ঐ স্থানে স্নান করিলে স্নাতকগণের অবিরোধে মুক্তিলাভ হয়। ১৭৪। * গঙ্গা ও যমুনার মধ্যে সরস্বতী প্রবাহিত হইতেছে। ইহাদের সঙ্গমে স্নান করিলে ধন্য হইয়া পরমা গতি লাভ করিতে পারা যায়। ১৭৫। পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে, ইড়া গঙ্গা, পিঙ্গলা সূর্য্যনন্দিনী যমুনা ও মধ্যস্থ নাড়ী (সুষুম্না) সরস্বতী নামে অভিহিত। ইহাদের সঙ্গম অতি দুর্লভ।১৭৬। এই সিতাসিতসঙ্গমে (গঙ্গা-যমুনা-সঙ্গমস্থলে) যে ব্যক্তি মনে মনে স্নান করেন, তিনি সর্ব্বপাপ হইতে পরিমুক্ত হইয়া সনাতন ব্রহ্মকে প্রাপ্ত হন। ১৭৭। এই ত্রিবেণী-সঙ্গমে যে ব্যক্তি পিতৃকর্ম্মের

---

* মূলাধারস্থিত ব্রহ্মদ্বারে ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না এই তিনটি নাড়ী মিলিত হইয়াছে; ইহাকেই গঙ্গা, যমুনা ও সরস্বতীর মিলনস্থান বলে। ইহাই মুক্ত-ত্রিবেণী নামে অভিহিত। এই তিনটি ধারা আজ্ঞাপদ্ম হইতে পৃথক্ হইয়া আসিয়াছে, এই জন্য ইহার নাম মুক্তত্রিবেণী।

নিত্যনৈমিত্তিকং কাম্যং প্রত্যহং যঃ সমাচরেৎ।
মনসা চিন্তয়িত্বা তু সোঽক্ষয়ং ফলমাপ্নুয়াৎ॥ ১৭৯
সকৃদ্‌যঃ কুরুতে স্নানং স্বর্গে সৌখ্যং ভুনক্তি সঃ।
দগ্ধ্বা পাপানশেষান্ বৈ যোগী শুদ্ধমতিঃ স্বয়ম্॥ ১৮০
অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সর্ব্বাবস্থাং গতোঽপি বা।
স্নানাচরণমাত্রেণ পূতো ভবতি হ্যন্যথা॥ ১৮১
মৃত্যুকালে প্লুতং দেহং ত্রিবেণ্যাঃ সলিলে যদা।
বিচিন্ত্য যস্ত্যজেৎ প্রাণান্ স তদা মোক্ষমাপ্নুয়াৎ॥ ১৮২
নাতঃ পরতরং গুহ্যং ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে।
গোপ্তব্যং তৎ প্রযত্নেন ন চাখ্যেয়ং কদাচন॥ ১৮৩

(তর্পণের) অনুষ্ঠান করেন, তিনি যাবতীয় পিতৃকুল উদ্ধার করিয়া (স্বয়ং) পরমা গতি প্রাপ্ত হন। ১৭৮। যিনি মনে মনে ধ্যান সহকারে প্রত্যহ এই স্থানে নিত্য, নৈমিত্তিক ও কাম্যকর্ম্মের আচরণ করেন, তাঁহার অক্ষয় ফললাভ হয়। ১৭৯। যে যোগী একবারমাত্র এই স্থানে স্নান করেন, তিনি স্বর্গধামে (যাইয়া) সুখলাভ করেন এবং নিখিল পাপ ভস্মীভূত করিয়া স্বয়ং শুদ্ধমতি হন। ১৮০। অপবিত্র হউক্, পবিত্র হউক অথবা যে কোন প্রকার অবস্থাতেই থাকুক, এই স্থানে স্নানমাত্র পবিত্র হইতে পারে, ইহার অন্যথা হয় না। ১৮১। যে ব্যক্তি মৃত্যুকালে আপনার দেহকে সর্ব্বদা ত্রিবেণী-সলিলে সংপ্লুত বিবেচনা করিয়া প্রাণত্যাগ করেন, তিনি তৎক্ষণাৎ মুক্তি প্রাপ্ত হন। ১৮২। ত্রিভুবনে ইহা অপেক্ষা পরমগুহ্য আর নাই; সুতরাং প্রযত্ন সকারে ইহা গোপনে রাখিবে; কদাচ কাহারও নিকট প্রকাশ করিবে না। ১৮৩

ব্রহ্মরন্ধ্রে মনো দত্ত্বা ক্ষণার্দ্ধং যদি তিষ্ঠতি।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিম্॥ ১৮৪
অস্মিন্ লীনং মনো যস্য স যোগী ময়ি লীয়তে।
অণিমাদিগুণান্ ভুক্ত্বা স্বেচ্ছয়া পুরুষোত্তমঃ॥ ১৮৫
এতদ্ব্রহ্মজ্ঞানমাত্রেণ মর্ত্ত্যঃ,
সংসারেঽস্মিন্ বল্লভো মে ভবেৎ সঃ।
পাপং জিত্বা মুক্তিমার্গাধিকারী,
জ্ঞানং দত্ত্বা তারয়ত্যদ্ভুতং বৈ॥ ১৮৬
চতুর্ম্মুখাদিত্রিদশৈরগম্যং যোগিবল্লভম্।
প্রযত্নেন সুগোপ্যং তদ্ব্রহ্মরন্ধ্রং ময়োদিতম্॥ ১৮৭

সহস্রার-কমলের অঙ্কস্থ চন্দ্রের সংস্থান ও ধ্যান।

পুরা ময়োক্তা যা যোনিঃ সহস্রারসরোরুহে।
তদধো বর্ত্ততে চন্দ্রস্তদ্ধ্যানং ক্রিয়তে বুধৈঃ॥ ১৮৮

যদি ক্ষণার্দ্ধকালও ব্রহ্মরন্ধ্রে চিত্তনিবেশ সহকারে অবস্থিতি করিতে পারে, তাহা হইলে সর্ব্বপাপে পরিমুক্ত হইয়া পরমা গতি প্রাপ্ত হওয়া যায়। ১৮৪। যাহার চিত্ত এই স্থানে বিলীন হয়, সেই যোগী আমাতে লয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে এবং সেই পুরুষশ্রেষ্ঠ নিজ ইচ্ছামত অণিমাদি ঐশ্বর্য্য ভোগ করে। ১৮৫। এই ব্রহ্মরন্ধ্রের জ্ঞানলাভমাত্র মানব ইহ-সংসারে আমার প্রিয়পাত্র হয়, পাপসমূহ জয় করিয়া মুক্তিমার্গের অধিকারী হইয়া থাকে এবং অন্য ব্যক্তিকে অদ্ভুত জ্ঞানদান করিয়া উদ্ধার করিতে সমর্থ হয়। ১৮৬। এই যে আমি ব্রহ্মরন্ধ্রের বিষয় বলিলাম, ইহা ব্রহ্মাদি দেবগণেরও দুষ্প্রাপ্য ও যোগিগণের প্রিয়; সুতরাং প্রযত্ন সহকারে ইহা গোপন রাখিবে। ১৮৭

পূর্ব্বে আমি সহস্রদলকমলস্থ যে যোনিমণ্ডলের কথা বলিয়াছি,

যস্য স্মরণমাত্রেণ যোগীন্দ্রোঽবনীমণ্ডলে।
পূজ্যো ভবতি দেবানাং সিদ্ধানাং সম্মতো ভবেৎ ॥১৮৯
শিরঃকপালবিবরে ধ্যায়েদ্দুগ্ধমহোদধিম্।
তত্র স্থিত্বা সহস্রারে পদ্মে চন্দ্রং বিচিন্তয়েৎ ॥ ১৯০
শিরঃকপালবিবরে দ্বিরষ্টকলয়া যুতঃ।
পীযূষভানুং হংসাখ্যং ভাবয়েত্তং নিরঞ্জনম্ ॥ ১৯১

সহস্রদলপদ্মের অন্তর্গত চন্দ্রমণ্ডলধ্যান ও ফল।

নিরন্তরং কৃতাভ্যাসাত্রিদিনে পশ্যতি ধ্রুবম্।
দৃষ্টিমাত্রেণ পাপৌঘং দহত্যেব স সাধকঃ ॥ ১৯২
অনাগতঞ্চ স্ফুরতি চিত্তশুদ্ধির্ভবেৎ খলু।
সদ্যঃ কৃত্বাপি দহতি মহাপাতকপঞ্চকম্ ॥ ১৯৩
আনুকূল্যং গ্রহা যান্তি সর্ব্বে নশ্যন্ত্যুপদ্রবাঃ।
উপসর্গাঃ শমং যান্তি যুদ্ধে জয়মবাপ্নুয়াৎ ॥ ১৯৪

তাহার অধোভাগে চন্দ্র বিদ্যমান আছেন। বুধগণ সেই চন্দ্রের ধ্যান করিবেন। ১৮৮। সেই চন্দ্রকে স্মরণ করিবামাত্র যোগিরাজ ধরাতলে পূজনীয় হন এবং দেবগণ ও দ্বিজগণেরও প্রিয়পাত্র হইয়া থাকেন। ১৮৯

মস্তকস্থ কপালকুহরে দুগ্ধ-সমুদ্রের ধ্যান করিবে। তথায় অবস্থিতি পূর্ব্বক (চিত্তনিবেশ করিয়া) সহস্রার-পদ্মে চন্দ্রের চিন্তা করিতে হয়। ১৯০। মস্তকস্থ কপাল-কুহরে ষোড়শ-কলাসমন্বিত অমৃতাংশু-সম্পন্ন, হংসাখ্য নিরঞ্জন চন্দ্রকে ভাবনা করিবে। ১৯১। নিরন্তর অভ্যাস করিলে তিন দিনের মধ্যেই সেই নিরঞ্জনের দর্শনলাভ হয় সন্দেহ নাই। তাঁহাকে দর্শনমাত্র সাধক পাপরাশি ভস্মীভূত করেন। ১৯২। তখন অনাগত বিষয়ও স্ফূর্ত্তি প্রাপ্ত হয়, নিশ্চয়ই চিত্তবিশুদ্ধি জন্মে এবং পঞ্চবিধ মহাপাপ সদ্যঃ দগ্ধীভূত হইয়া যায়। ১৯৩। গ্রহগণ তাঁহার

খেচরীভূচরীসিদ্ধির্ভবেচ্ছিরেন্দুদর্শনাৎ।
ধ্যানাদেব ভবেৎ সর্ব্বং নাত্র কার্য্যা বিচারণা॥ ১৯৫
সততাভ্যাসযোগেন সিদ্ধো ভবতি নান্যথা।
সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং মম তুল্যো ভবেদ্ ধ্রুবম্॥ ১৯৬
যোগশাস্ত্রঞ্চ পরমং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্॥ ১৯৭

সহস্রদলপদ্ম ও তদ্ধ্যানফল।

অত ঊর্দ্ধং দিব্যরূপং সহস্রারং সরোরুহম্।
ব্রহ্মাণ্ডাখ্যস্য দেহস্য বাহ্যে তিষ্ঠতি মুক্তিদম্॥ ১৯৮
কৈলাসো নাম তস্যৈব মহেশো যত্র তিষ্ঠতি।
নকুলাখ্যো বিলাসী চ ক্ষয়বৃদ্ধিবিবর্জ্জিতঃ॥ ১৯৯
স্থানস্যাস্য জ্ঞানমাত্রেণ নৃণাং,
সংসারেঽস্মিন্ সম্ভবো নৈব ভূয়ঃ।

অনুকূল হন, যাবতীয় উপদ্রব বিনষ্ট হয়, উপসর্গ সকল শান্তি প্রাপ্ত হয় এবং যুদ্ধে জয়লাভ হইয়া থাকে। ১৯৪। মস্তকস্থ চন্দ্র-দর্শনমাত্র খেচরী-সিদ্ধি ও ভূচরী-সিদ্ধি হয়; ধ্যানমাত্রেই এই সকল ফললাভ করা যায়, ইহাতে কিছুমাত্র বিচার করিবে না। ১৯৫। সর্ব্বদা অভ্যাসযোগ দ্বারা সিদ্ধ হওয়া যায়; অন্যথা নহে। আমি পুনঃ পুনঃ ত্রিসত্য করিয়া বলিতেছি, সেই সাধক আমার সদৃশ হইতে পারে, ইহা নিশ্চিত। ১৯৬। যোগশাস্ত্র যোগিগণের পক্ষে পরম সিদ্ধিপ্রদ। ১৯৭

আজ্ঞাপদ্মের ঊর্দ্ধভাগে দিব্যরূপ সহস্রারপদ্ম বিদ্যমান। ব্রহ্মাণ্ড-রূপী দেহের বহির্ভাগে এই মুক্তিপ্রদ পদ্ম বিরাজিত। ১৯৮। এই পদ্মই কৈলাস নামে অভিহিত। এই স্থানে নকুল নামে মহেশ্বর বিরাজ করিতেছেন। তিনি বিলাসী এবং ক্ষয় ও বৃদ্ধিরহিত। ১৯৯।

স্থানের জ্ঞানলাভমাত্র আর মানববর্গকে এই সংসারে পুনরায়

ভুতগ্রামং সন্ততাভ্যাসযোগাৎ,
কর্ত্তুং হর্ত্তুং স্যাচ্চ শক্তিঃ সমগ্রা॥ ২০০
স্থানে পরে হংসনিবাসভুতে,
কৈসাসনাম্নীহ নিবিষ্টচেতাঃ।
যোগী হতব্যাধিরধঃকৃতাধি-
রায়ুশ্চিরং জীবতি মৃত্যুমুক্তঃ॥ ২০১
চিত্তবৃত্তির্যদা লীনা কুলাখ্যে পরমেশ্বরে।
তদা সমাধিসাম্যেন যোগী নিশ্চলতাং ব্রজেৎ॥ ২০২
নিরন্তরকৃতধ্যানাজ্জগদ্‌বিস্মরণং ভবেৎ।
তদা বিচিত্রসামর্থ্যং যোগিনো ভবতি ধ্রুবম্॥ ২০৩
তস্মাদ্গলিতপীযূষং পিবেদ্‌যোগী নিরন্তরম্।
মৃত্যোর্মৃত্যুং বিধায় সঃ কুলং জিত্বা সরোরুহে॥ ২০৪
অত্র কুণ্ডলিনীশক্তির্লয়ং যাতি কুলাভিধা।
তদা চতুর্ব্বিধা সৃষ্টির্লীয়তে পরমাত্মনি॥ ২০৫

জন্মগ্রহণ করিতে হয় না। সর্ব্বদা অভ্যাস করিতে করিতে সর্ব্বভূতের সৃষ্টি ও সংহার করিতে সমগ্রা শক্তি জন্মে। ২০০। যেখানে কৈলাসাখ্য পরমহংস বিরাজ করিতেছেন, সেই সহস্রারকমলে যিনি চিত্তনিবেশ করিতে সমর্থ হন, তাঁহার ব্যাধিসমূহ বিনষ্ট হয়, আধিসমূহ অধঃকৃত হয় এবং তিনি মৃত্যুহীন হইয়া চিরকাল বায়ুধারণ পূর্ব্বক জীবিত থাকেন। ২০১। যখন কুলনামক পরমেশ্বরে চিত্তবৃত্তি বিলীন হয়, তখন যোগী সমাধিসাম্যহেতু নিশ্চলতা প্রাপ্ত হন। ২০২। এইরূপে নিরন্তর ধ্যান করিতে করিতে জগদ্‌বিস্মৃতি হইয়া যায়, তখন যোগীর অদ্ভুত সামর্থ্য জন্মে সন্দেহ নাই। ২০৩। সহস্রারকমল হইতে নিরন্তর যে পীযূষধারা ক্ষরিত হইতেছে, যোগী

যজ্জ্ঞাত্বা প্রাপ্য বিষয়ং চিত্তবৃত্তির্ব্বিলীয়তে।
তস্মিন্ পরিশ্রমং যোগী করোতি নিরপেক্ষকঃ॥ ২০৬
চিত্তবৃত্তির্যদা লীনা তস্মিন্ যোগী ভবেদ্ধ্রুবম্।
তদা বিজ্ঞায়তেঽখণ্ড-জ্ঞানরূপী নিরঞ্জনঃ॥ ২০৭

রাজযোগ ও তৎফল।

ব্রহ্মাণ্ডবাহ্যে সংচিন্ত্য স্বপ্রতীকং যথোদিতম্।
তমাবেশ্য মহচ্ছূন্যং চিন্তয়েদবিরোধতঃ॥ ২০৮
আদ্যমধ্যান্তশূন্যং তং কোটিসূর্য্যসমপ্রভম্।
চন্দ্রকোটিপ্রতীকাশমভ্যস্য সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ॥ ২০৯
এতদ্ধ্যানং সদা কুর্য্যাদনালস্যং দিনে দিনে।
তস্য স্যাৎ সকলা সিদ্ধির্ব্বৎসরান্নাত্র সংশয়ঃ॥ ২১০

সর্ব্বদা তাহা পান করেন এবং মৃত্যুরও মৃত্যুবিধান করিয়া কুলজয় সহকারে অবস্থিতি করিয়া থাকেন। তাঁহার সম্বন্ধে কুণ্ডলিনী শক্তি লয়প্রাপ্ত হন; তৎপরে চতুর্ব্বিধ সৃষ্টি পরমাত্মাতে বিলীন হন। ২০৪-২০৫। যাহা জ্ঞাত হইলে বিষয়লাভ করিয়াও চিত্তবৃত্তি লয়প্রাপ্ত হইতে পারে, নিরপেক্ষ হইয়া সেই সহস্রারজ্ঞানলাভার্থ যত্নশীল হওয়া যোগিগণের কর্ত্তব্য। ২০৬। যখন চিত্তবৃত্তি সহস্রারে বিলীন হয়, তখন যোগী অখণ্ড-জ্ঞানরূপী নিরঞ্জন আত্মাকে পরিজ্ঞাত হইতে সমর্থ হন সন্দেহ নাই।২০৭

ব্রহ্মাণ্ডের বহির্দ্দেশে পূর্ব্বকথিত স্বপ্রতীকের ধ্যান করিয়া তাহাতে চিত্তনিবেশ সহকারে মহচ্ছূন্যের চিন্তা করিবে। ২০৮। ঐ শূন্য আদি, অন্ত ও মধ্যহীন; উহা কোটিসূর্য্যের ন্যায় সমুজ্জ্বল এবং চন্দ্রকোটিবৎ স্নিগ্ধ; এই ধ্যানের অভ্যাস করিলে সিদ্ধিলাভ হয়। ২০৯। যে ব্যক্তি প্রতিদিন আলস্যশূন্য হইয়া এই শূন্যের ধ্যান করেন, তিনি একবর্ষমধ্যে

ক্ষণার্দ্ধং নিশ্চলং তত্র মনো যস্য ভবেদ্ধ্রুবম্।
স এব যোগী সদ্ভক্তঃ সর্ব্বলোকেষু পূজিতঃ॥ ২১১
তস্য কল্মষসঙ্ঘাতস্তৎক্ষণাদেব নশ্যতি।
যং দৃষ্ট্বা ন প্রবর্ত্তন্তে মৃত্যুসংসারবর্ত্মনি॥ ২১২
অভ্যসেৎ তং প্রযত্নেন স্বাধিষ্ঠানেন বর্ত্মনা॥ ২১৩
এতদ্ধ্যানস্য মাহাত্ম্যং ময়া বক্তুং ন শক্যতে।
যঃ সাধয়তি জানাতি সোঽস্মাকমপি সম্মতঃ॥ ২১৪
ধ্যানাদেব বিজানাতি বিচিত্রফলসম্ভবম্।
অণিমাদিগুণোপেতো ভবত্যেব ন সংশয়ঃ॥ ২১৫
রাজযোগো ময়া খ্যাতঃ সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতঃ।
রাজাধিরাজযোগোঽয়ং কথয়ামি সমাসতঃ॥ ২১৬

পূর্ণসিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন। ২১০। যাঁহার মন ক্ষণার্দ্ধকালও এই স্থানে নিশ্চল হয়, সেই যোগী সদ্ভক্ত ও সর্ব্বলোকপূজিত হন সন্দেহ নাই। ২১১। তাঁহার যাবতীয় পাপ তৎক্ষণাৎ বিনাশ প্রাপ্ত হয়। সুতরাং যাঁহা দর্শন করিলে (প্রাপ্ত হইলে) আর মৃত্যুসঙ্কুল সংসারমার্গে আগমন করিতে হয় না, স্বাধিষ্ঠানপথে প্রযত্নসহকারে তাহা অভ্যাস করা কর্ত্তব্য। ২১২-২১৩। এই ধ্যানমাহাত্ম্য কীর্ত্তন করিতে আমি সমর্থ নহি। যে ব্যক্তি সাধনা করেন, তিনিই ইহা জানিতে পারেন এবং তিনিই আমাদিগের সম্মানের যোগ্য। ২১৪। ধ্যানমাত্রেই ইহার অদ্ভুত ফলোদয় জানিতে পারা যায়। সেই সাধক অণিমাদি-গুণসম্পন্ন হইয়া থাকেন সন্দেহ নাই। ২১৫। এই রাজযোগ সর্ব্বতন্ত্রেই গোপনীয় বলিয়া আমি কীর্ত্তন করিয়াছি। এখন রাজাধিরাজযোগ সবিস্তার বলিতেছি। ২১৬

রাজাধিরাজযোগ ও তৎসাধন-প্রণালী।

স্বস্তিকঞ্চাসনং কৃত্বা সুমঠে জন্তুবর্জ্জিতে।
গুরুং সংপূজ্য যত্নেন ধ্যানমেতৎ সমাচরেৎ॥ ২১৭
নিরালম্বং ভবেজ্জীবং জ্ঞাত্বা বেদান্তযুক্তিতঃ।
নিরালম্বং মনঃ কৃত্বা ন কিঞ্চিৎ সাধয়েৎ সুধীঃ॥ ২১৮
এতদ্ধ্যানান্মহাসিদ্ধির্ভবত্যেব ন সংশয়ঃ।
বৃত্তিহীনং মনঃ কৃত্বা পূর্ণরূপঃ স্বয়ং ভবেৎ॥ ২১৯
সাধয়েৎ সততং যো বৈ স যোগী বিগতস্পৃহঃ।
অহং নাম ন কোঽপ্যস্মিন্ সর্ব্বদাত্মৈব বিদ্যতে॥ ২২০
কো বন্ধঃ কস্য বা মোক্ষ এবং পশ্যেৎ সদা হি সঃ।
এতৎ করোতি যো নিত্যং স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ॥ ২২১
স এব যোগী সদ্ভক্তঃ সর্ব্বলোকেষু পূজিতঃ॥ ২২২

সর্ব্বজীবশূন্য শোভন মঠে স্বস্তিকাসনবন্ধন পূর্ব্বক যত্নসহকারে গুরু-পূজা করিয়া এই ধ্যান করিবে। ২১৭। সুধী সাধক বেদান্তযুক্তি অনু-সারে জীবকে নিরালম্ব জ্ঞান ও মনকে নিরালম্ব করিয়া এই সাধনায় প্রবৃত্ত হইবে। ২১৮। এই ধ্যান করিবামাত্র মহাসিদ্ধিলাভ হয় সন্দেহ নাই। এই ধ্যানে মনকে বৃত্তিহীন (স্পৃহাশূন্য) করিলে সাধক স্বয়ং পূর্ণ আত্মস্বরূপ হইতে পারেন। ২১৯। যে যোগী নিরন্তর এইরূপ সাধনা করেন, তিনি বীতস্পৃহ হন এবং 'অহং' শব্দ তাঁহার মুখ হইতে উচ্চারিত হয় না; তিনি সর্ব্বদা আত্মস্বরূপে বিরাজ করেন। ২২০। বন্ধই বা কাহার আর মুক্তিই বা কাহার, এ বিবেচনা সে সাধকের থাকে না; তিনি নিশ্চয়ই এই ভাবে আত্মদর্শন করেন। প্রত্যহ যিনি এই ভাবে ধ্যান করেন, তিনি মুক্ত হন সন্দেহ নাই। ২২১। সেই যোগীই সদ্ভক্ত ও সর্ব্বলোকপূজিত। ২২২

অহমস্মীতি চ জপন্ জীবাত্মপরমাত্মনোঃ।
অহং ত্বমেতদুভয়ং ত্যক্ত্বাখণ্ডং বিচিন্তয়েৎ॥ ২২৩
অধ্যারোপাপবাদাভ্যাং যত্র সর্ব্বং বিলীয়তে।
তদ্‌বীজমাশ্রয়েদ্‌যোগী সর্ব্বসঙ্গবিবর্জ্জিতঃ॥ ২২৪
অপরোক্ষং চিদানন্দং পূর্ণং ত্যক্ত্বা প্রমাকুলম্।
পরোক্ষমপরোক্ষঞ্চ কৃত্বা মূঢ়া ভ্রমন্তি বৈ॥ ২২৫
চরাচরমিদং বিশ্বং পরোক্ষং যঃ করোতি চ।
অপরোক্ষং পরং ব্রহ্ম ত্যক্তং তস্মিন্ বিলীয়তে॥ ২২৬
জ্ঞানকারণমজ্ঞানং যথা নোৎপদ্যতে ভৃশম্।
অভ্যাসং কুরুতে যোগী সদা সঙ্গবিবর্জ্জিতঃ॥ ২২৭
সর্ব্বেন্দ্রিয়াণি সংযম্য বিষয়েভ্যো বিচক্ষণঃ।
বিষয়েভ্যঃ সুষুপ্ত্যেব তিষ্ঠেৎ সঙ্গবিবর্জ্জিতঃ॥ ২২৮

যিনি আপনাকে জীবাত্মা ও পরমাত্মা হইতে অভিন্নজ্ঞানে ধ্যান করেন, 'আমি' 'তুমি' এই দ্বিধা বিসর্জ্জনপূর্ব্বক যিনি অখণ্ড ব্রহ্মচিন্তা করেন, সেই যোগী সর্ব্বসঙ্গবিবর্জ্জিত হইয়া বীজস্বরূপ জ্ঞানেরই আশ্রয় গ্রহণ করেন এবং অধ্যারোপ ও অপবাদ দ্বারা তাঁহার সমস্ত লয়প্রাপ্ত হয়। ২২৩-২২৪। যে সকল জীব মূঢ়বুদ্ধি, তাহারা প্রমাণস্বরূপ চিদানন্দ-পূর্ণ অপরোক্ষ আত্মাকে বিসর্জ্জন করিয়া, আত্মার পরোক্ষত্বাপরোক্ষত্ব-বিচার সহকারে অহর্নিশ ভ্রান্তিপথে বিচরণ করে। ২২৫। যে ব্যক্তি এই চরাচর বিশ্বকে পরোক্ষ করিয়া অপরোক্ষ পরব্রহ্মকে বিসর্জ্জন করে, সে ব্যক্তি এই বিশ্বেই বিলীন হয়। ২২৬। যাহাতে পুনঃ পুনঃ অজ্ঞান উৎপন্ন না হয় এবং যাহা জ্ঞানের কারণ, যোগী নিঃসঙ্গ হইয়া সর্ব্বদা তাহা অভ্যাস করিবেন। ২২৭। বিচক্ষণ ব্যক্তি বিষয়সমূহ হইতে

এবমভ্যাসতো নিত্যং স্বপ্রকাশং প্রকাশতে॥ ২২৯
শ্রোতুং বুদ্ধিসমর্থার্থং নিবর্ত্ততে গুরোর্গিরঃ।
তদভ্যাসবশাদেকং স্বতো জ্ঞানং প্রবর্ত্ততে॥ ২৩০
যতো বাচো নিবর্ত্তন্তে অপ্রাপ্য মনসা সহ।
সাধনাদমলং জ্ঞানং স্বয়ং স্ফুরতি তদ্‌ধ্রুবম্॥ ২৩১
হঠং বিনা রাজযোগো রাজযোগং বিনা হঠঃ।
তস্মাৎ প্রবর্ত্ততে যোগী হঠে সদ্‌গুরুমার্গতঃ॥ ২৩২
স্থিতে দেহে জীবতি চ যোগং ন শ্রিয়তে ভৃশম্।
ইন্দ্রিয়ার্থোপভোগেষু স জীবতি ন সংশয়ঃ॥ ২৩৩
অভ্যাসপাকপর্য্যন্তং মিতান্নং শরণং ভবেৎ।
অন্যথা সাধনং ধীমান্ কর্ত্তুং পারয়তীহ ন॥ ২৩৪

ইন্দ্রিয়সংযম, বিষয় হইতে নিদ্রিতবৎ ও সর্ব্বসঙ্গবিবর্জ্জিত হইয়া অবস্থিতি করিবেন। ২২৮

প্রত্যহ এই প্রকার অভ্যাস করিলে জ্ঞান স্বতই প্রকাশ পায়।২২৯। তখন গুরুবাক্য-শ্রবণে বুদ্ধি নিবর্ত্তিত হইয়া যায়; এই প্রকার অভ্যাস করিতে করিতে স্বতঃ একমাত্র অদ্বৈতজ্ঞানের আবির্ভাব হইয়া থাকে। ২৩০। মনের সহিত বাক্য যাঁহাকে প্রাপ্ত হইতে সমর্থ নহে, (মনোবাক্যে যাহা লাভ করা যায় না), সাধনাভ্যাস করিতে করিতে সেই বিমলজ্ঞান স্বতঃ স্ফূর্ত্তিপ্রাপ্ত হয় সন্দেহ নাই। ২৩১

হঠযোগ ব্যতীত রাজযোগ এবং রাজযোগ ব্যতীত হঠযোগ সিদ্ধ হয় না; সুতরাং যোগী সদ্‌গুরূপদেশ অনুসারে হঠযোগে প্রবৃত্ত হইবে। ২৩২। যে ব্যক্তি দেহ জীবিত থাকিলেও সর্ব্বদা যোগের আশ্রয় গ্রহণ না করে, সে কেবল ইন্দ্রিয়বিষয়ভোগের জন্যই প্রাণধারণ করে সন্দেহ নাই। ২৩৩। যত দিন অভ্যাস পরিপক না হয়, তাবৎ পরিমিত

অতীব সাধুসংলাপো বদেৎ সংসদি বুদ্ধিমান্।
করোতি পিণ্ডরক্ষার্থং বহ্বালাপবিবর্জ্জিতঃ॥ ২৩৫
ত্যজত্তে ত্যজতে সঙ্গং সর্ব্বথা ত্যজতে ভৃশম্।
অন্যথা ন লভেম্মুক্তিং সত্যং সত্যং ময়োদিতম্॥ ২৩৬
গুপ্তৈব ক্রিয়তেঽভ্যাসঃ সঙ্গং ত্যক্ত্বা তদন্তরে।
ব্যবহারায় কর্ত্তব্যো বাহ্যে সঙ্গানুরাগতঃ॥ ২৩৭
স্বে স্বে কর্ম্মণি বর্ত্তন্তে সর্ব্বে তে কর্ম্মসম্ভবাঃ।
নিমিত্তমাত্রং করণে ন দোষোঽস্তি কদাচন॥ ২৩৮
এবং নিশ্চিত্য সুধিয়া গৃহস্থোঽপি যদাচরেৎ।
তদা সিদ্ধিমবাপ্নোতি নাত্র কার্য্যা বিচারণা॥ ২৩৯
পাপপুণ্যবিনির্ম্মুক্তঃ পরিত্যক্তাঙ্গসাধকঃ।
যো ভবেৎ স বিমুক্তঃ স্যাদ্‌গৃহে তিষ্ঠন্ সদা গৃহী॥ ২৪০

অন্নভোজন অবলম্বন করিবে, নচেৎ ধীমান্ সাধক সাধনা করিতে সমর্থ হন না। ২৩৪। বুদ্ধিমান্ ব্যক্তি সর্ব্বসঙ্গশূন্য হইয়া বহুবাক্যব্যয় বিসর্জ্জন পূর্ব্বক কেবল সভায় সাধুগণের সঙ্গে আলাপ করিবেন। ২৩৫। সর্ব্বতোভাবে জনসঙ্গ পরিত্যাগ করিবেন; আমি সত্য সত্যই বলিতেছি, নচেৎ মুক্তিলাভ করিতে পায়া যায় না। ২৩৬। জনসঙ্গ ত্যাগ করিয়া গুপ্তভাবে সাধনা করাই কর্ত্তব্য। কেবল লোকব্যবহারানুসারে বাহ্যে সঙ্গানুরাগ দেখাইবে। ২৩৭। সকলই কর্ম্মসম্ভব; সুতরাং নিজ নিজ (বর্ণাশ্রমোচিত) কর্ম্মে প্রবৃত্ত হইবে। নৈমিত্তিক কার্য্যের অনুষ্ঠানে কদাচ কোন দোষ নাই। ২৩৮। গৃহী ব্যক্তি সুবুদ্ধি সহকারে এইরূপ নিশ্চয় করিয়া যখন সাধনার অনুষ্ঠান করেন, তখনই তাঁহার সিদ্ধিলাভ হয়, ইহাতে কোন বিচার করিবে না। ২৩৯। যে ব্যক্তি পাপপুণ্য-পরিমুক্ত ও ত্যক্তসঙ্গ হইয়া সাধনা করেন, তিনি গৃহী হইলেও গৃহে

পাপপুণ্যৈর্ন লিপ্যেত যোগযুক্তঃ সদা গৃহী।
কুর্ব্বন্নপি তদা পাপং স্বকার্য্যে লোকসংগ্রহে॥ ২৪১
অধুনা সংপ্রবক্ষ্যামি মন্ত্রসাধনমুত্তমম্।
ঐহিকামুষ্মিকসুখং যেন স্যাদবিরোধতঃ॥ ২৪২
অস্মিন্মন্ত্রবরে জ্ঞাতে যোগসিদ্ধির্ভবেৎ খলু।
যোগেন সাধকেন্দ্রস্য সর্ব্বৈশ্বর্য্যসুখপ্রদা॥ ২৪৩

মন্ত্রোদ্ধার ও মন্ত্রবর্ণ-সংস্থান।

মূলাধারেঽস্তি যৎ পদ্মং চতুর্দ্দলসমন্বিতম্।
তন্মধ্যে বাগ্‌ভবং বীজং বিস্ফুরন্তং তড়িৎপ্রভম্॥ ২৪৪
হৃদয়ে কামবীজন্তু বন্ধুককুসুমপ্রভম্।
আজ্ঞারবিন্দে শক্ত্যাখ্যং চন্দ্রকোটিসমপ্রভম্॥ ২৪৫
বীজত্রয়মিদং গোপ্যং ভুক্তিমুক্তিফলপ্রদম্।
এতন্মন্ত্রত্রয়ং যোগী সাধয়েৎ সিধিসাধকঃ॥ ২৪৬

থাকিয়াই মুক্তিলাভে সমর্থ হন। ২৪০। সর্ব্বদা তাদৃশ যোগযুক্ত গৃহী পাপ বা পুণ্যে পরিলিপ্ত হন না; তিনি লৌকিক কার্য্যানুরোধে স্বকার্য্যানুষ্ঠানে পাপ করিয়াও পাপে লিপ্ত হন না। ২৪১

যাহা দ্বারা অবিরোধে ঐহিক ও পারত্রিক সুখলাভ হয়, এখন সেই অনুত্তম মন্ত্রসাধন বলিতেছি। ২৪২। এই মন্ত্ররাজ জ্ঞাত হইলে নিশ্চয়ই যোগসিদ্ধি হয়, এই যোগ দ্বারা সাধকপ্রবর সর্ব্বৈশ্বর্য্যসুখ প্রাপ্ত হইতে পারেন। ২৪৩

মূলাধারে যে চতুর্দ্দলবিশিষ্ট পদ্ম আছে, তন্মধ্যে বাগ্‌ভববীজ 'ঐঁ' শোভা পাইতেছে; উহা তড়িল্লতার ন্যায় প্রভাবিশিষ্ট ও সমুজ্জ্বল।২২৪। হৃদয়ে বন্ধুককুসুমসন্নিভ কামবীজ 'ক্লীঁ' এবং আজ্ঞাপদ্মে কোটিচন্দ্রসন্নিভ শক্তিবীজ 'হ্রীঁ' বিদ্যমান আছে। ২৪৫। এই তিনটি বীজ ভুক্তিমুক্তি-

মন্ত্র-জপবিধি।

এবং মন্ত্রং গুরোর্লব্ধ্বা ন দ্রুতং ন বিলম্বিতম্।
অক্ষরাক্ষরসন্ধানং নিঃসন্দিগ্ধমনা জপেৎ॥ ২৪৭
তদ্গতশ্চৈকচিত্তশ্চ শাখোক্তবিধিনা সুধীঃ।
দেব্যাস্তু পুরতো লক্ষং হুত্বা লক্ষত্রয়ং জপেৎ॥ ২৪৮
করবীর-প্রসূনৈস্তু গুড়ক্ষীরাজ্যসংযুতৈঃ।
কুণ্ডে যোন্যাস্তু তে ধীমান্ জপান্তে জুহুয়াৎ সুধীঃ॥২৪৯

মন্ত্রজপ-ফল।

অনুষ্ঠানে কৃতে ধীমান্ পূর্ব্বসেবাকৃতা ভবেৎ।
ততো দদাতি কামান্ বৈ দেবী ত্রিপুরভৈরবী॥ ২৫০
গুরুং সন্তোষ্য বিধিবল্লব্ধ্বা মন্ত্রবরোত্তমম্।
অনেন বিধিনা যুক্তো মন্দভাগ্যোঽপি সিধ্যতি॥ ২৫১

ফলপ্রদ ও গোপনীয়। সিদ্ধিকামী যোগী সাধক এই তিনটি মন্ত্র সাধনা করিবেন। ২৪৬

গুরুদেবের নিকট এই মন্ত্র প্রাপ্ত হইয়া অক্ষরে অক্ষরে সন্ধান পূর্ব্বক নিঃসন্দিগ্ধচিত্তে অনতিদ্রুত ও অনতিবিলম্বিতভাবে জপ করিবে। ২৪৭। সুধী ব্যক্তি তদ্গত ও একচিত্ত হইয়া নিজ শাখোক্ত-বিধানে দেবীর সমক্ষে এক লক্ষ হোম করিয়া এই মন্ত্র তিন লক্ষ জপ করিবে। ২৪৮। জপ পরিসমাপ্ত হইলে ধীমান্ সাধক গুড়, দুগ্ধ ও ঘৃত-মিশ্রিত করবীর-পুষ্প দ্বারা যোনিকুণ্ডে হোম করিবেন। ২৪৯

ধীমান্ ব্যক্তি এই প্রকার অনুষ্ঠান করিলে তাঁহার পূর্ব্বকৃত আরাধনা ফলবতী হয়। তখন দেবী ত্রিপুরভৈরবী সাধককে অভিলষিত সিদ্ধি প্রদান করেন। ২৫০। গুরুদেবকে সন্তুষ্ট করিয়া যথাবিধি এই মন্ত্ররাজ লাভপূর্ব্বক এই বিধানে অনুষ্ঠান করিলে মন্দভাগ্য ব্যক্তিও

লক্ষমেকং জপেদ্‌যস্তু সাধকো বিজিতেন্দ্রিয়ঃ।
দর্শনাৎ তস্য ক্ষুভ্যন্তে যোষিতো মদনাতুরাঃ।
পতন্তি সাধকস্যাগ্রে নির্লজ্জা ভয়বর্জ্জিতাঃ॥ ২৫২
জপ্তেন চেদ্দ্বিলক্ষেণ যে যস্মিন্‌ বিষয়ে স্থিতাঃ।
আগচ্ছন্তি যথা তীর্থং বিমুক্তকুলবিগ্রহাঃ।
দদতে তস্য সর্ব্বস্বং তস্যৈব চ বশে স্থিতাঃ॥ ২৫৩
ত্রিভির্লক্ষৈস্তথা জপ্তৈর্ম্মণ্ডলীকং সমণ্ডলম্‌।
বশমায়াতি তে সর্ব্বে নাত্র কার্য্যা বিচারণা॥ ২৫৪
ষড্‌ভির্লক্ষৈর্মহীপালঃ স এব বলবাহনঃ॥ ২৫৫
লক্ষৈর্দ্বাদশকৈর্জ্জপ্তৈর্যক্ষরক্ষোরগেশ্বরাঃ।
বশমায়ান্তি তে সর্ব্বে আজ্ঞাঃ কুর্ব্বন্তি নিত্যশঃ॥ ২৫৬
ত্রিপঞ্চলক্ষজপ্তৈস্তু সাধকেন্দ্রস্য ধীমতঃ।
সিদ্ধবিদ্যাধরাশ্চৈব গন্ধর্ব্বাপ্সরসাং গণাঃ॥ ২৫৭

সিদ্ধ হইয়া থাকে। ২৫১। যে সাধক জিতেন্দ্রিয় হইয়া এই মন্ত্র এক লক্ষ জপ করেন, তাঁহাকে দর্শনমাত্র রমণীগণ মদনাতুর হইয়া বিমুগ্ধ হয় এবং নির্ভীক ও নির্লজ্জ হইয়া সাধকের সম্মুখে পতিত হইয়া পড়ে। ২৫২। এই মন্ত্র দুই লক্ষ জপ করিলে, রমণীগণ যে যেখানেই থাকুক, তীর্থক্ষেত্রে যেমন নির্লজ্জ হইয়া গমন করে, তদ্রূপ সাধকের নিকট উপস্থিত হইয়া তাঁহার বশীভূত হয় এবং তাঁহাকে সর্ব্বস্ব প্রদান করে। ২৫৩। তিন লক্ষ জপ দ্বারা মণ্ডলেশ্বরগণ মণ্ডলসহ সাধকের বশতাপন্ন হয়, ইহাতে বিন্দুমাত্র বিচার করিবে না। ২৫৪। ছয় লক্ষ জপ করিলে রাজা সবলবাহনে বশীভূত হইয়া থাকেন। ২৫৫। দ্বাদশ লক্ষ জপ করিলে যক্ষ, রাক্ষস ও ভুজঙ্গপতিরা বশীভূত হয় এবং সর্ব্বদা সাধকের আজ্ঞা পালন করে। ২৫৬। পঞ্চদশ লক্ষ জপ করিলে সিদ্ধ,

বশমায়ান্তি তে সর্ব্বে নাত্র কার্য্যা বিচারণা।
হঠাৎ শ্রবণবিজ্ঞানং সর্ব্বজ্ঞত্বং প্রজায়তে ॥ ২৫৮
তথাষ্টাদশভির্লক্ষৈর্দ্দেহেনানেন সাধকঃ।
উত্তিষ্ঠন্ মেদিনীং ত্যক্ত্বা দিব্যদেহস্তু জায়তে।
ভ্রমতে স্বেচ্ছয়া লোকে ছিদ্রাং পশ্যতি মেদিনীম্ ॥ ২৫৯
অষ্টাবিংশতিভির্লক্ষৈর্বিদ্যাধরপতির্ভবেৎ।
সাধকস্তু ভবেদ্ধীমান্ কামরূপো মহাবলঃ ॥ ২৬০
ত্রিংশল্লক্ষৈস্তথা জপ্তৈর্ব্রহ্মবিষ্ণুসমো ভবেৎ।
রুদ্রত্বং ষষ্টিভির্লক্ষৈরমরত্বমশীতিভিঃ ॥ ২৬১
কোট্যৈকয়া মহাযোগী লীয়তে পরমে পদে।
সাধকস্তু ভবেদ্‌যোগী ত্রৈলোক্যে সোঽতিদুর্লভঃ ॥ ২৬২

বিদ্যাধর, গন্ধর্ব্ব ও অপ্সরাঙ্গনারা ধীমান্ সাধকের বশীভূত হয়, ইহাতে কিছুমাত্র বিচারণা করিবে না। ঈদৃশ সাধকের হঠাৎ শ্রবণবিজ্ঞান ও সর্ব্বজ্ঞত্বশক্তি জন্মে। ২৫৭-২৫৮। অষ্টাদশ লক্ষ জপ করিলে সাধক এই দেহেই ভূতল হইতে শূন্যে উঠিতে সমর্থ হন এবং তাঁহার দেহ দিব্যদেহে পরিণত হয়। তিনি স্বেচ্ছামত সর্ব্বলোকে বিচরণ করিতে পারেন এবং এই বসুমতীকে সচ্ছিদ্রা দর্শন করিয়া থাকেন। ২৫৯। * অষ্টাবিংশতি লক্ষ জপ করিলে সাধক বিদ্যাধরপতি হন এবং সেই ধীমান্ কামরূপী ও মহাবল হইয়া থাকেন। ২৬০। ত্রিশ লক্ষ জপ করিলে ব্রহ্মা ও বিষ্ণুর তুল্য হওয়া যায়। ষষ্টিলক্ষ জপ দ্বারা রুদ্রত্ব ও অশীতি লক্ষ জপ দ্বারা অমরত্বলাভ হয়। ২৬১। এক কোটি জপ করিলে সেই মহা-

* সচ্ছিদ্রা দর্শন করিয়া থাকেন—ইহার মর্ম্মার্থ এই যে, সাধকের ভূগর্ভে প্রবেশের ক্ষমতা জন্মে।

ত্রিপুরে ত্রিপুরস্ত্বেকং শিবং পরমকারণম্।
অক্ষয়ং তৎপদং শান্তমপ্রমেয়মনাময়ম্।
লভতেঽসৌ ন সন্দেহো ধীমান্ সর্ব্বমভীপ্সিতম্॥ ২৬৩

যোগী পরমপদে বিলীন হন। * তাদৃশ যোগী সাধক ত্রিভুবনে দুর্লভ। ২৬২। হে ত্রিপুরে! একমাত্র ত্রিপুরারিই পরমকারণ শিবস্বরূপ। ধীমান্ সাধক ত্রিপুরারির সেই শান্ত, অপ্রমেয়, অনাময়, অক্ষয় পদ প্রাপ্ত হন এবং যাবতীয় বাঞ্ছিত প্রাপ্ত হইয়া থাকেন। ২৬৩

---

* এই যে ঐঁ, ক্লীঁ, হ্রীঁ তিনটি বীজের উল্লেখ হইল, এতৎসম্বন্ধে রুদ্রযামলে এইরূপ বর্ণিত আছে, যথা—

"বাগ্‌ভবং শৃণু দেবেশি বীজং পরমদুর্লভম্।
যজ্জপ্ত্বা লভতে ধীমান্ ভুক্তিং মুক্তিঞ্চ শাশ্বতীম্॥
প্রাণনিরোধনং সদ্যঃ সম্পাদ্য প্রাণবল্লভে।
বিহায়সগতিং লব্ধ্বা মোদতে ভুবি মণ্ডলে॥
কামং কামদবীজঞ্চ যো জপেৎ কামদায়িনি।
আকর্ষোচ্চাটনে বশ্যে মোহনে চ বিশেষতঃ।
স সিদ্ধো দেবদেবেশি নাত্র কার্য্যা বিচারণা॥
হকারো বিধিরিত্যুক্তো রকারো হরিরুচ্যতে।
ঈকারস্তু ত্বং দেবেশি বিন্দুনা শঙ্করো হ্যহম্॥
এতদ্‌বীজং শক্তিবীজং সর্ব্ববীজোত্তমোত্তমম্।
স্বর্গাপবর্গাদং বীজং ন ভূতং ন ভবিষ্যতি॥"

মহাদেব পার্ব্বতীর নিকট বলিয়াছিলেন, হে দেবেশি! পরমদুর্লভ বাগ্‌ভববীজের (ঐঁ) বিষয় বলিতেছি, শ্রবণ কর। এই বীজ জপ করিলে ধীমান্ সাধক শাশ্বতী ভুক্তি ও মুক্তি লাভ করেন; ইহার প্রভাবে সদ্যঃ বায়ুধারণ (কুম্ভক) সম্পাদনপূর্ব্বক সাধক শূন্যগতি লাভ করিয়া ধরাতলে পরম আনন্দ প্রাপ্ত হন। হে অভীষ্টদাত্রি! কামবীজ (ক্লীঁ) অভীষ্টপ্রদ। ইহা যে ব্যক্তি জপ করে, আকর্ষণ, উচ্চাটন, বশীকরণ, বিশেষতঃ মোহনক্রিয়ায় সে সিদ্ধ হয়, এ বিষয়ে কোন বিচার করিবে না। হে দেবেশি! হ্রীঁ এই শক্তিবীজ সর্ব্ববীজশ্রেষ্ঠ ও স্বর্গমোক্ষপ্রদ; ইহার ন্যায় বীজ-মন্ত্র হয় নাই, হইবে না। এই বীজের অন্তর্গত 'হ' ব্রহ্মস্বরূপ, 'র' বিষ্ণুস্বরূপ, 'ঈ' স্বয়ং তুমি এবং বিন্দু (চন্দ্রবিন্দু) আমি।

সমাপ্তি।

শিববিদ্যা মহাবিদ্যা গুপ্তা চাগ্রে মহেশ্বরি।
মদ্ভাষিতমিদং শাস্ত্রং গোপনীয়মতো বুধৈঃ॥ ২৬৪
হঠবিদ্যা পরং গোপ্যা যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা।
ভবেদ্বীর্য্যবতী গুপ্তা নির্ব্বীর্য্যা চ প্রকাশিতা॥ ২৬৫
য ইদং পঠতে নিত্যমাদ্যোপান্তং বিচক্ষণঃ।
যোগসিদ্ধির্ভবেৎ তস্য ক্রমেণৈব ন সংশয়ঃ।
স মোক্ষং লভতে ধীমান্ য ইদং নিত্যমর্চ্চয়েৎ॥ ২৬৬
মোক্ষার্থিভ্যশ্চ সর্ব্বেভ্যঃ সাধুভ্যঃ শ্রাবয়েদপি।
ক্রিয়াযুক্তস্য সিদ্ধিঃ স্যাদক্রিয়স্য কথং ভবেৎ॥ ২৬৭
তস্মাৎ ক্রিয়াবিধানেন কর্ত্তব্যা যোগিপুঙ্গবৈঃ॥ ২৬৮
যদৃচ্ছালাভসন্তুষ্টঃ সন্ত্যক্তান্তরসঙ্গকঃ।
গৃহস্থশ্চাপ্যনাসক্তঃ স মুক্তো যোগসাধনাৎ॥ ২৬৯

হে মহেশ্বরি! শিববিদ্যাই গোপনীয় মহাবিদ্যা। আমি এই যে শাস্ত্র কীর্ত্তন করিলাম, বুধগণ ইহা গোপনে রাখিবেন। ২৬৪। হঠযোগ-বিদ্যা পরম গোপনে রাখা সিদ্ধিকামী যোগিগণের কর্ত্তব্য। গোপনে রাখিলে বিদ্যা বীর্য্যবতী এবং প্রকাশ করিলে নির্বীর্য্য হইয়া পড়ে। ২৬৫

যে বিচক্ষণ ব্যক্তি সর্ব্বদা ইহা আদ্যোপান্ত পাঠ করেন, ক্রমে ক্রমে তাঁহার যোগসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই। যে ধীমান্ প্রত্যহ ইহার অর্চ্চনা করেন, তিনি মোক্ষ প্রাপ্ত হন। ২৬৬। যাবতীয় মোক্ষার্থী সাধুগণকে ইহা শ্রবণ করাইবে। ক্রিয়াবান্ ব্যক্তিরই সিদ্ধিলাভ হয়; ক্রিয়া-হীনের সিদ্ধি কিরূপে হইবে? ২৬৭। সুতরাং যথাবিধি ক্রিয়ানুষ্ঠান করা যোগী পুরুষগণের কর্ত্তব্য। ২৬৮। যদৃচ্ছাপ্রাপ্ত দ্রব্যে যাঁহার তুষ্টিলাভ হয়, এবং যিনি আন্তর সঙ্গ (ইন্দ্রিয়াসক্তি) পরিত্যাগ করেন,

"গৃহস্থানাং ভবেৎ সিদ্ধিরীশ্বরাণাং জপেন বৈ।
যোগক্রিয়াভিযুক্তানাং তস্মাৎ সংযততে গৃহী ॥ ২৭০
গেহে স্থিত্বা পুত্রদারাদি-পূর্ণো,
সঙ্গং ত্যক্ত্বা চান্তরে যোগমার্গে।
সিদ্ধেশ্চিহ্নং বীক্ষ্য পশ্চাৎ গৃহস্থঃ,
ক্রীড়েৎ স বৈ মন্মতং সাধয়িত্বা ॥ ২৭১

ইতি শ্রীমন্মহাদেববিরচিতা শিবসংহিতা সমাপ্তা।

তিনি গৃহী হইয়াও অনাসক্ত হইলে যোগসাধনা দ্বারা মুক্ত হইতে পারেন। ২৬৯। যোগক্রিয়ায় নিরত হইলে ধনবান্ গৃহস্থগণেরও সিদ্ধিলাভ হয়; সুতরাং গৃহী ব্যক্তি যোগসাধনে যত্নবান্ হইবে। ২৭০। পুত্রকলত্রবান্ গৃহী গৃহে থাকিয়াও মনে মনে সঙ্গশূন্য হইয়া যোগমার্গে প্রবৃত্ত হইলে সিদ্ধিলক্ষণ দেখিয়া সাধনা দ্বারা আনন্দে ক্রীড়া করিতে সমর্থ হন, ইহাই আমার মত। ২৭১

শিবসংহিতা সমাপ্ত।

ঘেরণ্ড-সংহিতা

প্রথমোপদেশঃ।

মঙ্গলাচরণ।

আদীশ্বরায় প্রণমামি তস্মৈ
যেনোপদিষ্টা হঠযোগবিদ্যা।
বিরাজতে প্রোন্নতরাজযোগ-
মারোগ্যমিচ্ছন্ বিধিযোগ এব॥

ঘটস্থযোগ।

একদা চণ্ডকাপালির্গত্বা ঘেরণ্ডকুট্টিমম্।
প্রণম্য বিনয়াদ্ভক্ত্যা ঘেরণ্ডং পরিপৃচ্ছতি॥ ১

শ্রীচণ্ডকাপালিরুবাচ।

ঘটস্থযোগং যোগেশ তত্ত্বজ্ঞানস্য কারণম্।
ইদানীং শ্রোতুমিচ্ছামি যোগেশ্বর বদ প্রভো॥ ২

যিনি হঠযোগবিদ্যার উপদেশ দিয়াছেন, সেই আদীশ্বরকে নমস্কার। উন্নত রাজযোগে আরোহণ করিতে ইচ্ছা হইলে, এই হঠযোগই তাহার বিধিযোগস্বরূপ (প্রণালীস্বরূপ বা সোপানস্বরূপ) বিরাজিত।

একদা চণ্ডকাপালি ঘেরণ্ডের কুটীরে গমন পূর্ব্বক বিনয় ও ভক্তি সহকারে প্রণাম করিয়া সেই ঘেরণ্ডকে জিজ্ঞাসা করিলেন। ১

চণ্ডকাপালি কহিলেন, হে যোগেশ! হে প্রভো! হে যোগেশ্বর!

শ্রীঘেরণ্ড উবাচ।

সাধু সাধু মহাবাহো যন্মাং ত্বং পরিপৃচ্ছসি।
কথয়ামি হি তে বৎস সাবধানাবধারয়॥ ৩
নাস্তি মায়াসমং পাশং নাস্তি যোগাৎ পরং বলম্।
নাস্তি জ্ঞানাৎ পরো বন্ধুর্নাহঙ্কারাৎ পরো রিপুঃ॥ ৪
অভ্যাসাৎ কাদিবর্ণানি যথা শাস্ত্রাণি বোধয়েৎ।
তথা যোগং সমাসাদ্য তত্ত্বজ্ঞানঞ্চ লভ্যতে॥ ৫
সুকৃতৈর্দুষ্কৃতৈঃ কার্য্যৈর্জায়তে প্রাণিনাং ঘটঃ।
ঘটাদুৎপদ্যতে কর্ম্ম ঘটীযন্ত্রং যথা ভ্রমেৎ॥ ৬

ইদানীং তত্ত্বজ্ঞানের কারণস্বরূপ ঘটস্থযোগ * শ্রবণ করিতে ইচ্ছা করি; আপনি কীর্ত্তন করুন। ২

ঘেরণ্ড কহিলেন, হে মহাবহো! সাধু সাধু! বৎস! তুমি আমাকে যাহা জিজ্ঞাসা করিলে, তাহা বলিতেছি; সাবধানে অবধান কর। ৩

মায়ার তুল্য পাশ (বন্ধন) নাই, যোগ অপেক্ষা পরমবল আর নাই, জ্ঞান অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ বন্ধু নাই এবং অহঙ্কার অপেক্ষা পরম শত্রু নাই। ৪। ককারাদি বর্ণ অভ্যাস করিতে করিতে যেমন সমস্ত শাস্ত্রে জ্ঞান জন্মে, তদ্রূপ যোগ অবলম্বন করিয়াই তত্ত্বজ্ঞানলাভ হয়। ৫। সুকৃত-দুষ্কৃতকার্য্য দ্বারাই প্রাণিগণের দেহ উৎপন্ন হয়। ঘটিকাযন্ত্র যেরূপ ভ্রমণ করে, দেহ হইতেও সেইরূপ কর্ম্ম উৎপন্ন হইয়া ভ্রামিত

---

* ঘটস্থযোগ—প্রাণ, অপান এই বায়ুদ্বয় এবং নাদবিন্দু, জীবাত্মা ও পরমাত্মা এই পাঁচটি যাহাতে একসঙ্গে সমবেত হয়, তাহাকে ঘট বলে। সুতরাং ঘট শব্দে 'দেহ।' অন্য সংহিতায় ইহার প্রমাণ দৃষ্ট হয়, যথা—

"প্রাণাপাননাদবিন্দুর্জীবাত্মপরমাত্মনঃ।
মিলিত্বা ঘটতে যস্মাৎ তস্মাৎ বৈ ঘট উচ্যতে॥"

ঊর্দ্ধাধো ভ্রমতে যদ্বদ্ঘটীযন্ত্রং গবাং বশাৎ।
তদ্বৎ কর্ম্মবশাজ্জীবো ভ্রমতে জন্মমৃত্যুভিঃ॥ ৭
আমকুম্ভ ইবাম্ভঃস্থো জীর্য্যমাণঃ সদা ঘটঃ।
যোগানলেন সংদহ্য ঘটশুদ্ধিং সমাচরেৎ॥ ৮

সপ্তসাধন।

শোধনং দৃঢ়তা চৈব স্থৈর্য্যং ধৈর্য্যঞ্চ লাঘবম্।
প্রত্যক্ষঞ্চ নির্লিপ্তঞ্চ ঘটস্য সপ্ত সাধনম্॥ ৯

সপ্তসাধনলক্ষণ।

ষট্কর্ম্মণা শোধনঞ্চ আসনেন ভবেদ্দৃঢ়ম্।
মুদ্রয়া স্থিরতা চৈব প্রত্যাহারেণ ধীরতা॥ ১০
প্রাণায়ামাল্লাঘবঞ্চ ধ্যানাৎ প্রত্যক্ষমাত্মনি।
সমাধিনা নির্লিপ্তঞ্চ মুক্তিরেব ন সংশয়ঃ॥ ১১

হইতেছে অর্থাৎ দেহদ্বারা যে সকল কর্ম্ম পুনঃ পুনঃ অনুষ্ঠিত হয়, ঘটিকাযন্ত্রবৎ সেই সকল কর্ম্মই বার বার দেহধারণের কারণ হয়। ৬। ঘটিকা-যন্ত্র যেমন ঊর্দ্ধভাগে ও অধোদেশে ঘুরিতেছে, কর্ম্মবশে জীবগণও সেইরূপ পুনঃ পুনঃ জন্ম-মৃত্যুর বশীভূত হইয়া (সংসারে) ভ্রমণ করে। ৭। আম (কাঁচা) মৃত্তিকা-নির্ম্মিত ঘট যেমন জলমধ্যে পতিত হইলে জীর্ণ হইয়া (গলিয়া) যায়, দেহও সর্ব্বদা সেইরূপ জীর্য্যমাণ হইতেছে। (অগ্নিদ্বারা পরিপক্ক হইলে যেমন ঘটের শুদ্ধি হয়, সেইরূপ) যোগাগ্নি দ্বারা দগ্ধ করিয়া দেহশুদ্ধি করিবে। ৮

দেহশুদ্ধির সাধন ছয়টি;—শোধন, দৃঢ়তা, স্থৈর্য্য, ধৈর্য্য, লঘুতা, প্রত্যক্ষ ও নির্লিপ্ত। ৯

ষট্কর্ম্ম দ্বারা শোধন, আসন দ্বারা দৃঢ়তা, মুদ্রা দ্বারা স্থৈর্য্য, প্রত্যাহার দ্বারা ধৈর্য্য, প্রাণায়াম দ্বারা লঘুতা, ধ্যান দ্বারা হৃদয়ে ধ্যেয় বস্তুর

শোধন।

ধৌতির্বস্তিস্তথা নেতির্লৌলিকী ত্রাটকং তথা।
কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্ম্মাণি সমাচরেৎ॥ ১২

দর্শন এবং সমাধি দ্বারা নির্লিপ্ত (স্পৃহারাহিত্য) জন্মে। * এইরূপ অভ্যাস করিতে করিতে ক্রমে মোক্ষলাভ হয় সন্দেহ নাই। ১০-১১

শোধন ছয় প্রকার;—ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক ও কপালভাতি। এই ষট্‌কর্ম্ম আচরণ করিবে। ১২ †

---

* নিরুত্তরতন্ত্রে লিখিত আছে, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই ছয়টি যোগের অঙ্গ। দ্বাদশবার প্রাণায়াম দ্বারা প্রত্যাহার, দ্বাদশ প্রত্যাহার দ্বারা ধারণা, দ্বাদশ ধারণার দ্বারা ধ্যান এবং দ্বাদশসংখ্য ধ্যান দ্বারা সমাধি হয়। সমাধিসিদ্ধি হইলে হৃদয়ে পরমজ্যোতির্দ্দর্শন ঘটে। প্রমাণ যথা—

"আসনং প্রাণসংরোধঃ প্রত্যাহারশ্চ ধারণা।
ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি বদন্তি ষট্॥
প্রাণায়ামদ্বিষট্‌কেন প্রত্যাহারঃ প্রকীর্ত্তিতঃ।
প্রত্যাহারদ্বিষট্‌কেন জায়তে ধারণা শুভা।
ধারণা দ্বাদশ প্রোক্তং ধ্যানং ধ্যানবিশারদৈঃ॥
ধ্যানদ্বাদশকৈরেব সমাধিরভিধীয়তে।
যৎ সমাধৌ পরং জ্যোতিরনন্তরং বিশ্বতোমুখম্॥"

† ষট্‌কর্ম্ম—গ্রহযামলে লিখিত আছে, ধৌতি, গজকরিণী, বস্তি, লৌলী, নেতি ও কলালভাতি—এই ছয়টিকে ষট্‌কর্ম্ম বলে। এই ষট্‌কর্ম্ম গোপনীয়; ইহা দ্বারা দেহশুদ্ধি হয়। যাহার দেহ মেদশ্লেষ্মাধিক্যে পূর্ণ, সেই ব্যক্তি যোগসাধনের পূর্ব্বে এই ষট্‌কর্ম্মের আচরণ করিবে; অন্য ব্যক্তির পক্ষে ইহার অনুষ্ঠান নিষিদ্ধ। প্রমাণ যথা—

"ধৌতিশ্চ গজকরিণী বস্তির্লৌলির্নেতিস্তথা।
কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্ম্মাণি মহেশ্বরি॥
কর্ম্মষট্‌কমিদং গোপ্যং ঘটশোধনকারকম্।
মেদঃশ্লেষ্মাধিকঃ পূর্ব্বং ষট্‌কর্ম্মাণি সমাচরেৎ।
অন্যথা নাচরেত্তানি দোষাণামপ্যভাবতঃ॥"

মায়াতন্ত্রে উত্তরভাগে লিখিত আছে যে, নেতিযোগ দ্বারা কফদোষ দূর হয়; দণ্ডযোগ দ্বারা হৃদয়গ্রন্থি ভেদ হয়, ধৌতিযোগ দ্বারা যাবতীয় মল বিনাশ পায়;

ধৌতি।

অন্তর্ধৌতির্দন্তধৌতির্হৃদ্ধৌতির্ম্মূলশোধনম্।
ধৌতিং চতুর্বিধাং কৃত্বা ঘটং কুর্ব্বন্তু নির্ম্মলম্ ॥ ১৩

অন্তর্ধৌতি।

বাতসারং বারিসারং বহ্নিসারং বহিষ্কৃতম্।
ঘটস্য নির্ম্মলার্থায় অন্তর্ধৌতিশ্চতুর্বিধা ॥ ১৪

বাতসার।

কাকচঞ্চুবদাস্যেন পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ।
চালয়েদুদরং পশ্চাদ্বর্ত্মনা রেচয়েচ্ছনৈঃ ॥ ১৫
বাতসারং পরং গোপ্যং দেহনির্ম্মলকারণম্।
সর্ব্বরোগক্ষয়করং দেহানলবিবর্দ্ধকম্ ॥ ১৬

ধৌতি চতুর্ব্বিধ ;—অন্তর্ধৌতি, দন্তধৌতি, হৃদ্ধৌতি ও মূলশোধন। এই চতুর্বিধ ধৌতিসাধনদ্বারা দেহকে নির্ম্মল করিবে। ১৩

অন্তর্ধৌতি চতুর্বিধ ;—বাতসার, বারিসার, বহ্নিসার ও বহিষ্কৃত। দেহের নির্ম্মলতাসাধনার্থ এই চতুর্ব্বিধ অন্তর্ধৌতি করিতে হয়। ১৪

মুখ কাকচঞ্চুর ন্যায় করিয়া ধীরে ধীরে বায়ুপান করিবে। ঐ বায়ু উদরমধ্যে চালনা করিয়া পরে শনৈঃ শনৈঃ রেচন করিতে হয়। (ইহাকেই বাতসার বলে)। ১৫। বাতসার পরম গোপনীয় ; ইহা

বস্তিযোগ দ্বারা উদর ও সর্ব্বাঙ্গ পরিচালিত হয় ; ক্ষালনযোগ দ্বারা নাড়ী ধৌত হয়। ইহার নাম পঞ্চামরাযোগ। প্রমাণ যথা—

"নেতিযোগং হি সিদ্ধানাং মহাকফবিনাশনম্।
দণ্ডযোগং প্রবক্ষ্যামি হৃদয়গ্রন্থিভেদনম্ ॥
ধৌতিযোগং ততঃ পশ্চাৎ সর্ব্বমলবিনাশনম্।
বস্তিযোগং হি পরমং সর্ব্বাঙ্গোদরচালনম্ ॥
ক্ষালনং পরমং যোগং নাড়ীনাং ক্ষালনং স্মৃতম্।
এবং পঞ্চামরাযোগং যোগিনামতিগোচরম্ ॥"

বারিসার।

আকণ্ঠং পূরয়েদ্বারি বক্ত্রেণ চ পিবেচ্ছনৈঃ।
চালয়েদুদরেণৈব চোদরাদ্রেচয়েদধঃ॥ ১৭
বারিসারং পরং গোপ্যং দেহনির্ম্মলকারকম্।
সাধয়েৎ তৎ প্রযত্নেন দেবদেহং প্রপদ্যতে॥ ১৮

দেহের নির্ম্মলতাসাধনের হেতু, সর্ব্বরোগক্ষয়কর এবং দেহাগ্নির উত্তেজক। ১৬ *

মুখে আকণ্ঠ জলপূর্ণ করিয়া শনৈঃ শনৈঃ উহা পান করিবে। উহা উদরে চালনা করিয়া অধোমার্গে রেচন করিতে হয়। ১৭। এই বারিসার পরম গোপনীয়; ইহা দেহের নির্ম্মলতা-সাধন করে। যত্ন সহকারে ইহার সাধনা করিলে দেবদেহতুল্য দেহলাভ হয়। ১৮।

* যোগশাস্ত্রে স্থানান্তরে দৃষ্ট হয়,—কাকের ঠোঁটের ন্যায় মুখ করিয়া তদ্দ্বারা স্নিগ্ধবায়ু পান করিবে। প্রাণাপানবায়ুর বিধিবিজ্ঞ যোগীই মুক্তিলাভে সমর্থ। যিনি প্রতিদিন বিধানে সরস বায়ু পান করেন, শ্রম, দাহ, জ্বরাদি রোগ প্রভৃতি তাঁহাকে আক্রমণ করে না। যোগী ব্যক্তি 'কুণ্ডলিনীমুখে বায়ু উপস্থিত হইতেছে' এইরূপ ভাবনা করিয়া প্রত্যহ সন্ধ্যাদ্বয়ে কাকচঞ্চুর ন্যায় মুখ করিয়া বায়ু পান করিবে। ইহা দ্বারা ক্ষয়রোগ বিনাশ পায়। অহোরাত্র এইরূপ সাধনাদ্বারা দূরশ্রুতি ও দূরদৃষ্টিশক্তি জন্মে। প্রমাণ যথা—

"কাকচঞ্চ্বা পিবেদ্বায়ুং শীতলং বা বিচক্ষণঃ।
প্রাণাপানবিধানজ্ঞঃ স ভবেৎ মুক্তিভাজনঃ॥
সরসং যঃ পিবেদ্বায়ুং প্রত্যহং বিধিনা সুধীঃ।
নশ্যন্তি যোগিনস্তস্য শ্রমদাহজ্বরাময়াঃ॥
কাকচঞ্চ্বা পিবেদ্বায়ুং সন্ধ্যয়োরুভয়োরপি।
কুণ্ডলিন্যা মুখে ধ্যাত্বা ক্ষয়রোগস্য শান্তয়ে।
অহর্নিশং পিবেদ্যোগী কাকচঞ্চ্বা বিচক্ষণঃ।
দূরশ্রুতির্দূরদৃষ্টিস্তথা স্যাৎ দর্শনং খলু॥"

বারিসারং পরাং ধৌতিং সাধয়েদ্যঃ প্রযত্নতঃ।
মলদেহং শোধয়িত্বা দেবদেহং প্রপদ্যতে॥ ১৯

অগ্নিসার।

নাভিগ্রন্থিং মেরুপৃষ্ঠে শতবারঞ্চ কারয়েৎ।
অগ্নিসারমেষা ধৌতির্যোগিনাং যোগসিদ্ধিদা।
উদরাময়জং ত্যক্ত্বা জঠরাগ্নিং বিবর্দ্ধয়েৎ॥ ২০
এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা।
কেবলং ধৌতিমাত্রেণ দেবদেহো ভবেদ্ধ্রুবম্॥ ২১

বহিষ্কৃতধৌতি।

কাকীমুদ্রাং শোধয়িত্বা পূরয়েদুদরং মরুৎ।
ধারয়েদর্দ্ধযামন্তু চালয়েদধোবর্ত্মনা।
এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা ন প্রকাশ্যা কদাচন॥ ২২

যে ব্যক্তি প্রযত্ন সহকারে বারিসার নামক পরম ধৌতি সাধন করেন, তাঁহার সমল দেহ বিশুদ্ধ হইয়া দেবতুল্য দেহলাভ হয়। ১৯

মেরুদণ্ডে শতবার নাভিগ্রন্থি সংলগ্ন করিতে হয়। (এই সময়ে নিশ্বাসরোধ করিবে)। ইহাকে অগ্নিসার ধৌতি কহে। এই ধৌতি যোগিগণের সিদ্ধিপ্রদ। ইহা সাধন দ্বারা উদরাময় বিনাশ পায় এবং জঠরাগ্নি প্রদীপ্ত হইয়া উঠে। ২০। এই ধৌতি পরম গোপনীয় এবং দেবগণেরও দুর্লভ। কেবলমাত্র এই ধৌতি দ্বারাই নিশ্চয় দেবতুল্য দেহলাভ হইয়া থাকে। ২১

কাকের ন্যায় মুখ করিয়া উদরমধ্যে বায়ুপূরণ করিবে। অর্দ্ধপ্রহরকাল উহা ধারণ করিয়া অধোমার্গে রেচন করিতে হয়। ইহাকে বহিষ্কৃতধৌতি বলে। এই ধৌতি পরম গোপনীয়; কদাচ ইহা প্রকাশ করিবে না। ২২

প্রক্ষালন।

নাভিমগ্নো জলে স্থিত্বা শক্তিনাড়ীং বিসর্জ্জয়েৎ।
করাভ্যাং ক্ষালয়েন্নাড়ীং যাবন্মলবিসর্জ্জনম্।
তাবৎ প্রক্ষাল্য নাড়ীঞ্চ উদরে বেশয়েৎ পুনঃ॥ ২৩
ইদং প্রক্ষালনং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভম্।
কেবলং ধৌতিমাত্রেণ দেবদেহো ভবেদ্ধ্রুবম্॥ ২৪

বহিষ্কৃতধৌতি-প্রয়োগ।

যামার্দ্ধং ধারণাশক্তিং যাবন্ন সাধয়েন্নরঃ।
বহিষ্কৃতং মহদ্ধৌতিস্তাবচ্চৈব ন জায়তে॥ ২৫

নাভিমগ্ন জলে দণ্ডায়মান হইয়া শক্তিনাড়ী বহির্গত করিবে। যাবৎ মল দূর না হয়, তাবৎ দুই হস্তদ্বারা উহা প্রক্ষালন করিতে হয়। তৎপরে পুনর্ব্বার উহাকে উদরমধ্যে প্রবেশিত করিবে। ২৩। এই ক্ষালন * গোপনীয় এবং দেবগণেরও দুর্লভ। কেবলমাত্র এই ধৌতি দ্বারাই দেবদেহতুল্য দেহলাভ হয় সন্দেহ নাই। ২৪

সাধক যতদিন অর্দ্ধপ্রহরকাল যাবৎ নিশ্বাস রোধ করিয়া ধারণাশক্তি করিতে সমর্থ না হন, তাবৎ এই বহিষ্কৃধৌতির পরিচালনা করা কর্ত্তব্য। ২৫

---

* **ক্ষালন**—এই ক্ষালন অবশ্য কর্ত্তব্য বলিয়া তন্ত্রে নির্দ্দিষ্ট আছে, যথা—

"স চাবশ্যং ক্ষালনঞ্চ কুর্য্যাৎ নাড্যাদিশোধনম্।
নেউলীযোগমার্গেণ নাড়ীক্ষালনতৎপরঃ॥
ভবত্যেব মহাকালো রাজরাজেশ্বরো যথা।
কেবলং প্রাণবায়োশ্চ ধারণাৎ ক্ষালনং ভবেৎ।
বিনা ক্ষালনযোগেন দেহশুদ্ধির্ন জায়তে॥
ক্ষালনং নাড়িকাদীনাং শ্লেষ্মপিত্তনিবারণম্॥"

অর্থাৎ নাড়ী প্রভৃতি ক্ষালনরূপ সাধন করা যোগিগণের পক্ষে কর্ত্তব্য। নেউলী-যোগ দ্বারা নাড়ী ক্ষালন করিলে যোগী মহাকাল ও রাজরাজেশ্বর তুল্য হয়। কেবলমাত্র প্রাণবায়ু ধারণ করিলেই ক্ষালনযোগ সম্পন্ন হয়। ক্ষালনযোগ ভিন্ন দেহশুদ্ধি হয় না। ইহা দ্বারা কফপিত্তাদি দোষ বিনষ্ট হয়।

দন্তধৌতি।

দন্তমূলং জিহ্বামূলং রন্ধ্রঞ্চ কর্ণ-যুগ্ময়োঃ।
কপালরন্ধ্রং পঞ্চৈতে দন্তধৌতির্ব্বিধীয়তে॥ ২৬

দন্তমূলধৌতি।

খাদিরেণ রসেনাথ মৃত্তিকয়া চ শুদ্ধয়া।
মার্জ্জয়েদ্দন্তমূলঞ্চ যাবৎ কিল্বিষমাহরেৎ॥ ২৭
দন্তমূলং পরা ধৌতির্যোগিনাং যোগসাধনে।
নিত্যং কুর্য্যাৎ প্রভাতে চ দন্তরক্ষণহেতবে।
দন্তমূলংধাবনাদিকার্য্যেষু যোগিনাং মতম্॥ ২৮

জিহ্বাশোধন।

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি জিহ্বাশোধন-কারণম্।
জরামরণরোগাদীন্ নাশয়েদ্দীর্ঘলম্বিকা॥ ২৯

জিহ্বামূলধৌতি-প্রয়োগ।

তর্জনীমধ্যমানামা অঙ্গুলিত্রয়যোগতঃ।

দন্তমূল, জিহ্বামূল, কর্ণের রন্ধ্রদ্বয় ও কপালরন্ধ্র এই পঞ্চস্থান ধৌত করাকে দন্তধৌতি বলে। ইহা অবশ্য কর্ত্তব্য। ২৬

যাবৎ মল দূর না হয়, তাবৎ খাদির রস বা বিশুদ্ধ মৃত্তিকাদ্বারা দন্তমূল মার্জ্জনা করিবে। ২৭। এই দন্তমূলধৌতি যোগিগণের যোগ-সাধনবিষয়ে শ্রেষ্ঠ। দন্তরক্ষার্থ প্রত্যহ প্রাতঃকালে ইহার আচরণ করিবে। যোগিগণের পক্ষে ধাবনাদি কার্য্যে এই দন্তমূলধৌতি শ্রেষ্ঠ। ২৮

অনন্তর জিহ্বাশোধনের কারণ বলিতেছি। (এই শোধন দ্বারা জিহ্বা দীর্ঘতা প্রাপ্ত হয়)। দীর্ঘজিহ্বা জরা, মৃত্যু, রোগ প্রভৃতি বিনাশ করে। ২৯

তর্জ্জনী, মধ্যমা ও অনামা এই তিনটি অঙ্গুলি গলমধ্যে প্রবেশ

বেশয়েদ্গলমধ্যে তু মার্জ্জয়েল্লম্বিকামূলম্।
শনৈঃ শনৈর্মার্জ্জয়িত্বা কফদোষং নিবারয়েৎ॥ ৩০
মার্জ্জয়েন্নবনীতেন দোহয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ।
তদগ্রং লোহযন্ত্রেণ কর্ষয়িত্বা শনৈঃ শনৈঃ॥ ৩১
নিত্যং কুর্য্যাৎ প্রযত্নেন রবেরুদয়কেঽস্তকে।
এবং কৃতে চ নিত্যে চ লম্বিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ॥ ৩২

কর্ণধৌতি-প্রয়োগ।

তর্জ্জন্যনামিকাযোগান্মার্জয়েৎ কর্ণরন্ধ্রয়োঃ।
নিত্যমভ্যাসযোগেন নাদান্তরং প্রকাশয়েৎ॥ ৩৩

কপালরন্ধ্র-প্রয়োগ।

বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠেন দক্ষেণ মার্জ্জয়েদ্ভালরন্ধ্রকম্।
এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ॥ ৩৪
নাড়ী নির্ম্মলতাং যাতি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে।
নিদ্রান্তে ভোজনান্তে চ দিনান্তে চ দিনে দিনে॥ ৩৫

করাইয়া তদ্দ্বারা জিহ্বামূল মার্জ্জন করিবে। শনৈঃ শনৈঃ মার্জ্জন করিতে হয়; ইহা দ্বারা কফদোষ নিবারিত হইয়া থাকে। ৩০। লৌহযন্ত্র দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ জিহ্বা কর্ষণ পূর্ব্বক নবনীত দ্বারা পুনঃ পুনঃ মার্জ্জন ও দোহন করিবে। ৩১। প্রত্যহ সূর্য্যোদয় ও সূর্য্যাস্ত-কালে প্রযত্ন সহকারে এইরূপ মার্জ্জন করিতে হয়। প্রত্যহ এইরূপ করিলে জিহ্বা দীর্ঘতা প্রাপ্ত হইয়া থাকে। ৩২

তর্জ্জনী ও অনামা একত্র করিয়া তদ্দ্বারা কর্ণরন্ধ্রদ্বয় মার্জ্জনা করিবে (ইহাকে কর্ণধৌতি বলে)। প্রত্যহ ইহা অভ্যাস করিলে নাদান্তর প্রকাশিত হয়। ৩৩

দক্ষিণ-হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দ্বারা কপালরন্ধ্র মার্জ্জনা করিবে। ইহা

হৃদ্ধৌতি।

হৃদ্ধৌতিং ত্রিবিধাং কুর্য্যাদ্দণ্ডবমনবাসসা॥ ৩৬
রম্ভাদণ্ডং হরিদ্রাদণ্ডং বেত্রদণ্ডং তথৈব চ।
হৃন্মধ্যে চালয়িত্বা তু পুনঃ প্রত্যাহরেচ্ছনৈঃ॥ ৩৭
কফপিত্তং তথা ক্লেদং রেচয়েদূর্দ্ধবর্ত্মনা।
দণ্ডধৌতিবিধানেন হৃদ্রোগং নাশয়েদ্ধ্রুবম্॥ ৩৮

বমনধৌতি।

ভোজনান্তে পিবেদ্বারি চাকণ্ঠপূরিতং সুধীঃ।
ঊর্দ্ধদৃষ্টিং ততঃ কৃত্বা তজ্জলং বময়েৎ পুনঃ।
নিত্যমভ্যাসযোগেন কফপিত্তং নিবারয়েৎ॥ ৩৯

অভ্যাস করিলে কফদোষ বিনষ্ট হয়। ইহা দ্বারা নাড়ী নির্ম্মলতা প্রাপ্ত হয় ও দিব্যদৃষ্টি জন্মে। প্রত্যহ নিদ্রাভঙ্গের পর ও দিবাশেষে ইহার অভ্যাস করিবে। (ইহাকে কপালরন্ধ্রধৌতি বলে)। ৩৪-৩৫

দণ্ডদ্বারা, বমনদ্বারা ও বস্ত্রদ্বারা এই তিন প্রকারে হৃদ্ধৌতি হইয়া থাকে। ৩৬

রম্ভাদণ্ড, হরিদ্রাদণ্ড বা বেত্রদণ্ড হৃদয়াভ্যন্তরে চালাইয়া দিয়া শনৈঃ শনৈঃ পুনঃ পুনঃ বাহির করিবে ও প্রবেশ করাইয়া দিবে। ৩৭। ইহা দ্বারা কফদোষ ও পিত্তদোষ দূর হয় এবং ঊর্দ্ধপথে ক্লেদনিঃসরণ হইয়া থাকে। এই নিয়মে দণ্ডধৌতি করিলে নিশ্চয়ই হৃদ্রোগ বিনষ্ট হয়। ৩৮

সুধী ব্যক্তি ভোজনান্তে আকণ্ঠ জল পান করিবে এবং ক্ষণকাল ঊর্দ্ধদৃষ্টি করিয়া পুনঃ পুনঃ সেই জল বমন করিবে। প্রত্যহ এইরূপ অভ্যাস করিলে কফদোষ ও পিত্তদোষ বিনষ্ট হয়। (ইহাকে বমন-ধৌতি কহে)। ৩৯

বাসোধৌতি।

চতুরঙ্গুলবিস্তারং সূক্ষ্মবস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ।
পুনঃ প্রত্যাহরেদেতৎ প্রোচ্যতে ধৌতিকর্ম্মকম্ ॥ ৪০
গুল্মজ্বরপ্লীহা-কুষ্ঠ-কফপিত্তং বিনশ্যতি।
আরোগ্যং বলপুষ্টিঞ্চ ভবেত্তস্য দিনে দিনে ॥ ৪১

চারি অঙ্গুলি-পরিমিত সূক্ষ্ম বস্ত্রখণ্ড ধীরে ধীরে গ্রাস করিবে। পুনরায় উহা বাহির করিয়া ফেলিতে হয়। ইহাকে বাসোধৌতি বলে। ইহাদ্বারা গুল্ম, জ্বর, প্লীহা, কুষ্ঠ, কফদোষ ও পৈত্তিক দোষ বিনষ্ট হয় এবং দিন দিন বল ও পুষ্টি সাধিত হইয়া থাকে। ৪০-৪১ *

* বাসোধৌতি—রুদ্রযামলে এই বাসোধৌতি সম্বন্ধে লিখিত আছে যে, দ্বাত্রিংশৎ হস্তপরিমিত সূক্ষ্ম বস্ত্রখণ্ড এক এক হাত করিয়া শনৈঃ শনৈঃ গ্রাস করিবে। সমস্ত বস্ত্র উদরস্থ হইলে আবার ধীরে ধীরে উহা বাহির করিয়া ফেলিবে। ইহার নাম বাসোধৌতি। ইহা দ্বারা যোগিত্বলাভ ও মন্ত্রসিদ্ধি হয়। যে সাধক ইহা অভ্যাস করে, মৃত্যু তাহাকে আক্রমণ করিতে সমর্থ হয় না। প্রমাণ যথা—

"সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতরং বস্ত্রং দ্বাত্রিংশদ্ধস্তমানতঃ।
একহস্তক্রমেণৈব যঃ করোতি শনৈঃ শনৈঃ ॥
যাবদ্দ্বাত্রিংশদ্ধস্তঞ্চ তাবৎকালং ক্রিয়াং চরেৎ।
এতৎক্রিয়াপ্রয়োগেণ যোগী ভবতি তৎক্ষণাৎ।
ক্রমেণ মন্ত্রসিদ্ধিঃ স্যাৎ কালং কালবশং নয়েৎ ॥"

এ সম্বন্ধে গ্রহযামলেও লিখিত আছে যে, গুরুর উপদেশানুসারে পঞ্চদশহস্তমিত দীর্ঘ ও চতুরঙ্গুলবিস্তৃত আর্দ্রবস্ত্রখণ্ড শনৈঃ শনৈঃ গ্রাস করিবে। অনন্তর শনৈঃ শনৈঃ উহা বাহির করিতে হয়। ইহাকে বাসোধৌতি বলে। ইহা শ্বাস, কাস, প্লীহা, কুষ্ঠ ও বিংশতি-প্রকার কফদোষ দূর করে। প্রমাণ যথা—

"চতুরঙ্গুলবিস্তারং হস্তপঞ্চদশেন তু।
গুরূপদিষ্টমার্গেণ সিক্তং বস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ।
ততঃ প্রত্যাহরেচ্চৈতৎ ক্ষালনং ধৌতিকর্ম্ম তৎ।
শ্বাসঃ কাসঃ প্লীহা কুষ্ঠং কফরোগাশ্চ বিংশতিঃ।
ধৌতিকর্ম্মপ্রসাদেন শুধ্যন্তে চ ন সংশয়ঃ ॥"

মূলশোধন।

অপানক্রূরতা তাবৎ যাবন্মূলং ন শোধয়েৎ।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন মূলশোধনমাচরেৎ॥ ৪২
পীতমূলস্য দণ্ডেন মধ্যমাঙ্গুলিনাপি বা।
যত্নেন ক্ষালয়েদ্‌গুহ্যং বারিণা চ পুনঃ পুনঃ॥ ৪৩
বারয়েৎ কোষ্ঠকাঠিন্যমামাজীর্ণং নিবারয়েৎ।
কারণং কান্তিপুষ্ট্যোশ্চ দীপনং বহ্নিমণ্ডলম্॥ ৪৪

বস্তিপ্রকরণ।

জলবস্তিঃ শুষ্কবস্তির্বস্তিঃ স্যাদ্বিবিধা স্মৃতা।
জলবস্তিং জলে কুর্য্যাচ্ছুষ্কবস্তিং সদা ক্ষিতৌ॥ ৪৫

জলবস্তি।

নাভিমগ্নজলে পায়ুং ন্যস্তবানুৎকটাসনম্।
আকুঞ্চনং প্রসারঞ্চ জলবস্তিং সমাচরেৎ॥ ৪৬

যাবৎ মূলশোধন করা না যায়, তাবৎ অপান-বায়ুর ক্রূরতা বিদ্যমান থাকে; সুতরাং সর্ব্বপ্রযত্নে মূলশোধন করিবে। ৪২। হরিদ্রা-মূল অথবা মধ্যমাঙ্গুলি দ্বারা জল সহযোগে পুনঃ পুনঃ যত্ন সহকারে গুহ্যক্ষালন করিবে। এই মূলশোধন (দৈহিক) কান্তি-পুষ্টির মূল এবং ইহা দ্বারা উদরাগ্নি উদ্দীপিত হয়। ৪৩-৪৪

বস্তিক্রিয়া দ্বিবিধ;—জলবস্তি ও শুষ্কবস্তি। জলবস্তি জলে এবং শুষ্কবস্তি স্থলে সম্পাদন করিবে। ৪৫

নাভিমগ্ন জলে উৎকটাসন * বন্ধন পূর্ব্বক গুহ্যদেশ আকুঞ্চিত

* উৎকটাসন—পদদ্বয়ের অঙ্গুষ্ঠযুগল দ্বারা মৃত্তিকা স্পর্শপূর্ব্বক গুল্‌ফদ্বয়কে নিরালম্বভাবে শূন্যে তুলিয়া ঐ গুল্‌ফদ্বয়ের উপর গুহ্য স্থাপন করিবে। ইহাকেই উৎকটাসন বলে। প্রমাণ যথা—

প্রমেহঞ্চ উদাবর্ত্তং ক্রূরবায়ুং নিবারয়েৎ।
ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কামদেবসমো ভবেৎ॥ ৪৭
বস্তিং পশ্চিমোত্তানেন চালয়িত্বা শনৈরধঃ।
অশ্বিনীমুদ্রয়া পায়ুমাকুঞ্চয়েৎ প্রসারয়েৎ॥ ৪৮
এবমভ্যাসযোগেন কোষ্ঠদোষো ন বিদ্যতে।
বিবর্দ্ধয়েজ্জঠরাগ্নিং আমবাতং বিনাশয়েৎ॥ ৪৯

নেতিযোগ।

বিতস্তিমানং সূক্ষ্মসূত্রং নাসানালে প্রবেশয়েৎ।
মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ প্রোচ্যতে নেতিকর্ম্ম তৎ॥ ৫০

ও প্রসারিত করিয়া জলবস্তির অনুষ্ঠান করিতে হয়। ৪৬। * ইহাদ্বারা প্রমেহ, উদাবর্ত্ত রোগ ও ক্রূরবায়ু নিবারিত হয়, দেহ সুস্থ হয়, এবং কান্তি কামদেব তুল্য হইয়া থাকে। ৪৭। অশ্বিনী মুদ্রার অনুষ্ঠান পূর্ব্বক পায়ুদেশ আকুঞ্চিত ও প্রসারিত করিবে। ৪৮। এই প্রকার অভ্যাসযোগ করিলে কোষ্ঠদোষ বিদ্যমান থাকে না, উদরাগ্নি বৃদ্ধি পায় এবং আমবাত বিনষ্ট হইয়া থাকে। ৪৯

এক বিতস্তিপরিমিত সূক্ষ্মসূত্র নাসারন্ধ্রে প্রবেশ করাইবে। তৎপরে উহা মুখ দিয়া বাহির করিয়া ফেলিতে হয়। ইহাকে নেতি-

"অঙ্গুষ্ঠাভ্যামবষ্টভ্য ধরাং গুল্‌ফে চ খে গতৌ।
তত্রোপরি গুদং ন্যস্য বিজ্ঞেয়মুৎকটাসনম্॥"

* গ্রহযামলে এই সম্বন্ধে লিখিত আছে যে, নাভিমগ্ন জলে উৎকটাসন বন্ধনপূর্ব্বক গুহ্য ক্ষালিত, আকুঞ্চিত ও প্রসারিত করিলেই বস্তিকর্ম্ম সম্পাদিত হয়। ইহা গুল্ম, প্লীহা, উদরী, ত্রিদোষজন্য রোগ ও অপরাপর রোগসমূহ বিনষ্ট করে। প্রমাণ যথা—

"নাভিনিম্নজলে পায়ুং ন্যস্তনালোৎকটাসনম্।
আধারাদ্ ভঞ্জনং কুর্য্যাৎ ক্ষালনং বস্তিকর্ম্ম তৎ॥
গুল্মপ্লীহোদরীরোগবাতপিত্তকফোদ্ভবাঃ।
বস্তিকর্ম্মপ্রভাবেন সর্ব্বরোগক্ষয়ো ভবেৎ॥"

সাধয়েন্নেতিকর্ম্মাণি খেচরীসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ।
কফদোষা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥ ৫১

লৌলিকীযোগ।

অমন্দবেগে তুন্দঞ্চ ভ্রাময়েদুভপার্শ্বয়োঃ।
সর্ব্বরোগান্নিহন্তীহ দেহানলবিবর্দ্ধনম্ ॥ ৫২

ত্রাটক।

নিমেষোন্মেষকং ত্যক্ত্বা সূক্ষ্মলক্ষ্যং নিরীক্ষয়েৎ।
যাবদশ্রূণি পতন্তি ত্রাটকং প্রোচ্যতে বুধৈঃ ॥ ৫৩
এবমভ্যাসযোগেন শাম্ভবী জায়তে ধ্রুবম্।
নেত্ররোগা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥ ৫৪

কপালভাতি।

বাতক্রমেণ ব্যুৎক্রমেণ শীৎক্রমেণ বিশেষতঃ।
ভালভাতিং ত্রিধা কুর্য্যাৎ কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫৫

কর্ম্ম বলে। ৫০। নেতিকর্ম্মের অভ্যাস করিলে খেচরীসিদ্ধি প্রাপ্ত হওয়া যায়, কফদোষ বিনষ্ট হয় এবং দিব্যদৃষ্টি জন্মে। ৫১

সবেগে জঠরদেশকে দুই পার্শ্বে ভ্রামিত করিলেই তাহাকে লৌলিকী যোগ বলে। ইহা দ্বারা রোগসমূহ বিনাশ পায় এবং দেহস্থ অগ্নি-বৃদ্ধি হয়। ৫২

নিমেষ ও উন্মেষ বিসর্জ্জন পূর্ব্বক সূক্ষ্মবস্তুর প্রতি লক্ষ্য করিয়া থাকিবে। যতক্ষণ অশ্রু বিগলিত না হয়, ততক্ষণ ঐ ভাবে থাকিতে হয়। ইহাকেই বুধগণ ত্রাটক যোগ বলিয়া থাকেন। ৫৩। ইহা অভ্যাস করিলে শাম্ভবী মুদ্রা সিদ্ধ হয়, নেত্ররোগ বিনাশ পায় এবং দিব্যদৃষ্টি জন্মে সন্দেহ নাই। ৫৪

বাতক্রম, ব্যুৎক্রম ও শীৎক্রমভেদে কপালভাতি তিন প্রকার অর্থাৎ

বাতক্রমকপালভাতি।

ইড়য়া পূরয়েদ্‌বায়ুং রেচয়েৎ পিঙ্গলা পুনঃ।
পিঙ্গলয়া পূরয়িত্বা পুনশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ॥ ৫৬
পূরকং রেচকং কৃত্বা বেগেন ন তু চালয়েৎ।
এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ॥ ৫৭

ব্যুৎক্রমকপালভাতি।

নাসাভ্যাং জলমাকৃষ্য পুনর্ব্বক্ত্রেণ রেচয়েৎ।
পায়ং পায়ং ব্যুৎক্রমেণ শ্লেষ্মদোষং নিবারয়েৎ॥ ৫৮

শীৎক্রমকপালভাতি।

শীৎকৃত্য পীত্বা বক্ত্রেণ নাসানালৈর্ব্বিরেচয়েৎ।
এবমভ্যাসযোগেন কামদেবসমো ভবেৎ॥ ৫৯

বাতক্রমকপালভাতি, ব্যুৎক্রমকপালভাতি ও শীৎক্রমকপালভাতি। এই ত্রিবিধ কপালভাতির আচরণ করিলে কফদোষ বিনষ্ট হয়। ৫৫

ইড়া (বামনাসিকা) দ্বারা বায়ু পূরণ পূর্ব্বক পিঙ্গলা (দক্ষিণনাসা-পুট) দ্বারা রেচন করিবে এবং পিঙ্গলা দ্বারা পূরণ পূর্ব্বক ইড়া দ্বারা রেচন করিতে হইবে। রেচনপূরণকালে বেগপ্রদান নিষিদ্ধ। ইহা দ্বারা শ্লেষ্মদোষ বিনাশ পায়। ইহার নাম বাতক্রমকপালভাতি। ৫৬-৫৭

নাসিকা দ্বারা জল আকর্ষণ করিয়া পুনরায় মুখ দিয়া বহির্গত করিবে এবং মুখ দ্বারা আকর্ষণ পূর্ব্বক নাসারন্ধ্রযুগল দ্বারা বাহির করিয়া ফেলিবে। ইহার নাম ব্যুৎক্রমকপালভাতি। ইহা দ্বারা কফ-দোষ বিদূরিত হয়। ৫৮

শীৎকার সহকারে মুখ দ্বারা জল আকর্ষণ পূর্ব্বক নাসাপুটযুগল দ্বারা বহির্গত করিলেই তাহাকে শীৎক্রমকপালভাতি কহে। এই যোগ-

ন জায়তে বার্দ্ধক্যঞ্চ জরা নৈব প্রজায়তে।
ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কফদোষং নিবারয়েৎ॥ ৬০

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ড-সংবাদে ষট্‌কর্ম্মসাধনং নাম প্রথমোপদেশঃ॥ ১

দ্বিতীয়োপদেশঃ।

আসন।

ঘেরণ্ড উবাচ।

আসনানি সমস্তানি যাবন্তো জীবজন্তবঃ।
চতুরশীতিলক্ষাণি শিবেন কথিতং পুরা॥ ১
তেষাং মধ্যে বিশিষ্টানি ষোড়শানাং শতং কৃতম্।
তেষাং মধ্যে মর্ত্ত্যলোকে দ্বাত্রিংশদাসনং শুভম্॥ ২

আসনের প্রকারভেদ।

সিদ্ধং পদ্মং তথা ভদ্রং মুক্তং বজ্রঞ্চ স্বস্তিকম্।
সিংহঞ্চ গোমুখং বীরং ধনুরাসনমেব চ॥ ৩

সাধন করিলে কন্দর্প তুল্য কান্তিলাভ হয়, বার্দ্ধক্য ও জরা বিনাশ পায়, দেহ সুস্থ থাকে এবং শ্লেষ্মদোষ বিদূরিত হয়। ৫৯-৬০

প্রথম উপদেশ সমাপ্ত।

ঘেরণ্ড কহিলেন, জীবজন্তু যেমন (অসংখ্য), আসন-সমূহও সেইরূপ। মহাদেব পূর্ব্বে চতুরশীতিলক্ষ আসন উল্লেখ করিয়াছেন। ১। তন্মধ্যে ষোড়শ শত প্রধান; তাহার মধ্যে নরলোকে দ্বাত্রিংশৎ আসন মঙ্গলকর। ২

সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, ভদ্রাসন, মুক্তাসন, বজ্রাসন, স্বস্তিকাসন, সিংহা-

মৃতং গুপ্তং তথা মাৎস্যং মৎস্যেন্দ্রাসনমেব চ।
গোরক্ষং পশ্চিমোত্তানং উৎকটং সঙ্কটং তথা॥ ৪
মায়ূরং কুক্কুটং কূর্ম্মং তথা চোত্তানকূর্ম্মকম্।
উত্তানমণ্ডুকং বৃক্ষং মণ্ডূকং গরুড়ং বৃষম্॥ ৫
শলভং মকরং উষ্ট্রং ভুজঙ্গঞ্চ যোগাসনম্।
দ্বাত্রিংশদাসনানি স্যুর্মর্ত্ত্যলোকে চ সিদ্ধিদম্॥ ৬

আসনপ্রযোগ।

সিদ্ধাসন।

যোনিস্থানকমঙ্ঘ্রিমূলঘটিতং সংপীড্য গুল্‌ফেতরং.
মেঢ্রে সংপ্রণিধায় চিবুকমথো কৃত্বা হৃদি প্যায়িনম্।
স্থাণুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োঽচলদৃশা পশ্যন্ ভ্রুবোরন্তরং,
এবং মোক্ষো বিধীয়তে ফলকরং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে॥

সন গোমুখাসন, বীরাসন, ধনুরাসন, মৃতাসন, গুপ্তাসন, মৎস্যাসন, মৎস্যেন্দ্রাসন গোরক্ষাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, উৎকটাসন, সঙ্কটাসন, ময়ূরাসন, কুক্কুটাসন, কূর্ম্মাসন, উত্তানকূর্ম্মকাসন, উত্তানমণ্ডূকাসন, বৃক্ষাসন, মণ্ডূকাসন, গরুড়াসন, বৃষাসন, শলভাসন, মকরাসন, উষ্ট্রাসন, ভুজঙ্গাসন ও যোগাসন মর্ত্ত্যলোকে এই দ্বাত্রিংশৎ আসন সিদ্ধিপ্রদ। :-৬

সংযতেন্দ্রিয় ব্যক্তি একটি গুল্‌ফদ্বারা যোনিস্থল আপীড়ন পূর্ব্বক অন্য গুল্‌ফ উপস্থের উপর স্থাপন করিয়া বক্ষঃস্থলের উপর চিবুক রাখিবে। নিশ্চল হইয়া সরলভাবে ভ্রূযুগলের মধ্যে স্থিরদৃষ্টি রাখিবে। ইহার নাম সিদ্ধাসন। ইহা দ্বারা মোক্ষ-লাভ হয়। ৭

পদ্মাসন।

বামোরূপরি দক্ষিণং হি চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা,
দক্ষোরূপরি পশ্চিমেন বিধিনা কৃত্বা করাভ্যাং দৃঢ়ম্।
অঙ্গুষ্ঠে হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়েৎ,
এতদ্‌ব্যাধিসমূহনাশকরং পদ্মাসনং চোচ্যতে॥ ৮

ভদ্রাসন।

গুল্‌ফৌ চ বৃষণস্যাধো ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতঃ।
পাদাঙ্গুষ্ঠে করাভ্যাঞ্চ ধৃত্বা চ পৃষ্ঠদেশতঃ।
জালন্ধরং সমাসাদ্য নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্॥ ৯

দক্ষিণ-চরণ বাম উরুর উপর এবং বামপাদ দক্ষিণ উরুর উপর স্থাপন পূর্ব্বক দুই হস্তদ্বারা পৃষ্ঠভাগ হইতে দুই পদের অঙ্গুষ্ঠ দৃঢ়রূপে ধরিবে এবং বক্ষের উপর চিবুক রাখিয়া নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টিস্থাপন করিবে। ইহার নাম পদ্মাসন। পদ্মাসন সমস্ত ব্যাধিনাশক। ৮ *

দুইটি গুল্‌ফ বিপরীতভাবে কোষের নিম্নে স্থাপন পূর্ব্বক পৃষ্ঠভাগ দিয়া দুই হাত প্রসারণ পূর্ব্বক পদদ্বয়ের অঙ্গুষ্ঠ ধারণ সহকারে জালন্ধর-

* তন্ত্রান্তরে পদ্মাসনের ফল এইরূপ উক্ত আছে—

'দুর্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে পরম্।
অনুষ্ঠানে কৃতে প্রাণঃ সমশ্চলতি তৎক্ষণাৎ॥
ভবেদভ্যাসনে সম্যক্ সাধকস্য ন সংশয়ঃ।
পদ্মাসনে স্থিতো যোগী প্রাণাপানবিধানতঃ।
পূরয়েৎ স বিমুক্তঃ স্যাৎ সত্যং সত্যং হি পার্ব্বতি॥'

অর্থাৎ এই আসন দুর্লভ; ধীমান্ সাধকই ইহা প্রাপ্ত হন। এই আসনবন্ধন করিলে তৎক্ষণাৎ প্রাণবায়ু সরলভাবে সঞ্চারিত হয়। অভ্যাসবশে সাধকের দেহে প্রাণবায়ু ঐ ভাবে সঞ্চালিত হয় সন্দেহ নাই। যোগী পদ্মাসনে বসিয়া প্রাণ ও অপান বায়ুর বিধানে কুম্ভক করিলে মুক্ত হইতে পারে। হে পার্ব্বতি! এ কথা সত্য সত্যই জানিবে।

মুক্তাসন।

পায়ুমূলে বামগুল্‌ফং দক্ষগুল্‌ফং তথোপরি।
শিরোগ্রীবাসমং কায়ং মুক্তাসনন্তু সিদ্ধিদম্॥ ১০

বজ্রাসন।

জঙ্ঘাভ্যাং বজ্রবৎ কৃত্বা গুদপার্শ্বে পদাবুভৌ।
বজ্রাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্॥ ১১

স্বস্তিকাসন।

জানুর্ব্বোরন্তরে কৃত্বা যোগী পাদতলে উভে।
ঋজুকায়ঃ সমাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষতে॥ ১২

বন্ধ করিবে * এবং নাসিকার অগ্রদেশে দৃষ্টিস্থাপন করিতে হইবে। ইহার নাম ভদ্রাসন। এই আসন নিখিল রোগনাশক। ৯

বাম গুল্‌ফে পায়ুমূল স্থাপন পূর্ব্বক তদুপরি দক্ষিণগুল্‌ফ রাখিবে এবং মস্তক ও গ্রীবা সরলভাবে রাখিয়া সরলদেহে বসিবে। ইহাকে মুক্তাসন কহে। এই আসন সাধকদিগের সিদ্ধিপ্রদ। ১০

দুইটি জঙ্ঘাকে বজ্রাকৃতি করিয়া গুহ্যের উভয়দিকে চরণদ্বয় বিন্যস্ত করিবে। ইহার নাম বজ্রাসন। ইহা দ্বারা যোগিগণের সিদ্ধিলাভ হয়। ১১

উভয় চরণতল জানুযুগল ও উরুযুগলের মধ্যে রাখিয়া ত্রিকোণাকৃতি আসনবন্ধন পূর্ব্বক সরলভাবে বসিবে। ইহাকে স্বস্তিকাসন কহে। ১২

---

* জালন্ধরবন্ধ—গলদেশের শিরাসকল বন্ধন পূর্ব্বক বক্ষঃস্থলে চিবুক রাখিবে। ইহার নাম জালন্ধরবন্ধ। প্রমাণ যথা—

"বদ্ধা গলশিরাজালং হৃদয়ে চিবুকং ন্যসেৎ।
বন্ধো জালন্ধরঃ প্রোক্তো দেবানামপি দুর্লভঃ॥"

সিংহাসন।

গুল্‌ফৌ চ বৃষণস্যাধো ব্যুৎক্রমেণোর্দ্ধতাং গতঃ।
চিতিমূলৌ ভূমিসংস্থঃ কৃত্বা চ জান্বোরুপরি।
ব্যাত্তবক্ত্রো জলন্ধ্রঞ্চ নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
সিংহাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্॥ ১৩

গোমুখাসন।

পাদৌ চ ভূমৌ সংস্থাপ্য পৃষ্ঠপার্শ্বে নিবেশয়েৎ।
স্থিরকায়ং সমাসাত্ত গোমুখং গোমুখাকৃতি॥ ১৪

বীরাসন।

একপাদমথৈকস্মিন্ বিন্যসেদূরুসংস্থিতম্।
ইতরস্মিংস্তথা পশ্চাদ্বীরাসনমিতীরিতম্॥ ১৫

ধনুরাসন।

প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ,
করৌ চ পৃষ্ঠে ধৃতপাদযুগ্মম্।

দুইটি গুল্‌ফকে পরস্পর বিপরীতভাবে (উল্টা করিয়া) কোষের নিম্নে স্থাপন পূর্ব্বক ঊর্দ্ধদিকে বাহির করিয়া উভয় জানু ভূপৃষ্ঠে রাখিবে এবং ব্যাত্তানন হইয়া জালন্ধর বন্ধন পূর্ব্বক নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টিস্থাপন করিবে। ইহার নাম সিংহাসন। এই আসন রোগসমূহ-নাশক। ১৩

পদদ্বয় ভূপৃষ্ঠে রাখিয়া পৃষ্ঠের উভয় দিকে স্থাপন করিবে এবং ঋজুভাবে গোমুখবৎ উন্নতানন হইয়া বসিবে। ইহার নাম গোমুখাসন। ১৪

একটি চরণ একটি উরুর উপর রাখিয়া পশ্চাদ্ভাগে অন্য চরণ রাখিবে। ইহার নাম বীরাসন। ১৫

দণ্ডের ন্যায় সরলভাবে দুই পদ মৃত্তিকায় প্রসারণ পূর্ব্বক পৃষ্ঠদেশ

কৃত্বা ধনুস্তুল্যপরিবর্ত্তিতাঙ্গং,
নিগত্ত যোগী ধনুরাসনং তৎ॥ ১৬

মৃতাসন।

উত্তানশববদ্ভূমৌ শয়ানস্তু শবাসনম্।
শবাসনং শ্রমহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারকম্॥ ১৭

গুপ্তাসন।

জান্বনোরন্তরে পাদৌ কৃত্বা পাদৌ চ গোপয়েৎ।
পাদোপরি চ সংস্থাপ্য গুদং গুপ্তাসনং বিদুঃ॥ ১৮

মৎস্যাসন।

মুক্তপদ্মাসনং কৃত্বা উত্তানশয়নঞ্চরেৎ।
কূকরীভ্যাং শিরো বেষ্ট্য মৎস্যাসনন্তু রোগহা॥ ১৯

পশ্চিমোত্তানাসন।

প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ,
সংন্যস্তভালশ্চিতিযুগ্মমধ্যে।

দিয়া হস্তদ্বয় দ্বারা চরণযুগল ধারণ করিবে এবং দেহ ধনুকাকৃতিবৎ বক্র করিয়া রাখিলেই ধনুরাসন হয়। যোগী ব্যক্তি এইরূপেই ধনুরাসন কীর্ত্তন করেন। ১৬

শববৎ ধরাপৃষ্ঠে শয়ান হইলেই তাহাকে শবাসন বা মৃতাসন কহে। ইহা শ্রমনাশক ও চিত্তবিশ্রান্তিকর। ১৭

দুই হাঁটুর মধ্যভাগে গুপ্তভাবে চরণযুগল স্থাপন পূর্ব্বক পদদ্বয়ের উপর গুহ্যদেশ রাখিবে। ইহার নাম গুপ্তাসন। ১৮

মুক্তপদ্মাসন বন্ধন পূর্ব্বক কনুই দ্বারা মস্তকবেষ্টন করিয়া চিৎভাবে শয়ন করিবে। ইহার নাম মৎস্যাসন। ইহা সর্ব্বব্যাধিনাশক। ১৯

চরণযুগল ভূপৃষ্ঠে দণ্ডাকারে ঋজুভাবে প্রসারণ পূর্ব্বক করযুগলের

যত্নেন পাদৌ চ ধৃতৌ করাভ্যাং,
যোগীন্দ্রপীঠং পশ্চিমোত্তানমাহুঃ ॥ ২০

মৎস্যেন্দ্রাসন।

উদরং পশ্চিমাভ্যাসং কৃত্বা তিষ্ঠতি যত্নতঃ।
নম্রাঙ্গবামপাদং হি দক্ষজানূপরি ন্যসেৎ।
তত্র যাম্যং কূর্পরঞ্চ যাম্যকরে চ বক্ত্রকম্।
ভ্রুবোর্মধ্যে গতাং দৃষ্টিং পীঠং মাৎস্যেন্দ্রমুচ্যতে ॥ ২১

গোরক্ষাসন।

জানূর্ব্বোরন্তরে পাদৌ উত্তানাব্যক্তসংস্থিতৌ।
গুল্ফৌ চাচ্ছাদ্য হস্তাভ্যামুত্তানাভ্যাং প্রযত্নতঃ।
কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃত্বা নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
গোরক্ষাসনমিত্যাহু যোগিনাং সিদ্ধিকারণম্ ॥ ২২

মধ্যে-মস্তক বিন্যাস করিলেই পশ্চিমোত্তানাসন হয়। ইহা যোগিরাজদিগের পক্ষে পীঠস্বরূপ। ২০

পূর্ব্বের ন্যায় জঠরদেশ সরলভাবে স্থাপন পূর্ব্বক সযত্নে সংস্থিত হইয়া বামচরণ নতভাবে দক্ষিণ জানুর উপর এবং তদুপরি দক্ষিণ কনুই রাখিবে আর দক্ষিণ হস্তের উপর মুখ রাখিয়া ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থলে দৃষ্টিস্থাপন করিবে। ইহার নাম মৎস্যেন্দ্রাসন। ২১

দুই জানু ও উরুর মধ্যে পদদ্বয় উত্তান ও গুপ্তভাবে রাখিয়া দুই হস্তদ্বারা দুইটি গুল্ফ আবৃত করিবে এবং কণ্ঠদেশ সঙ্কুচিত করিয়া নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টিস্থাপন করিবে। ইহার নাম গোরক্ষাসন। এই আসন যোগিগণের সিদ্ধিপ্রদ। ২২

উৎকটাসন।

অঙ্গুষ্ঠাভ্যামবষ্টভ্য ধরাং গুল্‌ফে চ খে গতৌ।
তত্রোপরি গুদং ন্যস্য বিজ্ঞেয়মুৎকটাসনম্‌ ॥ ২৩

সঙ্কটাসন।

বামপাদং চিতের্মূলং সংন্যস্য ধরণীতলে।
পাদদণ্ডেন যাম্যেন বেষ্টয়েদ্‌বামপাদকম্‌।
জানুযুগ্মে করযুগ্মমেতৎ সঙ্কটমাসনম্‌ ॥ ২৪

ময়ূরাসন।

ধরামবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাং,
তৎকূর্পরে স্থাপিতনাভিপার্শ্বম্‌।
উচ্চাসনো দণ্ডবদুত্থিতঃ খে,
মায়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠম্‌ ॥ ২৫

দুইটি চরণাঙ্গুষ্ঠ দ্বারা ভূতল স্পর্শ করিয়া গুল্‌ফদ্বয়কে নিরালম্ব-ভাবে শূন্যে উত্তোলন পূর্ব্বক গুল্‌ফদ্বয়ের উপর গুহ্যপ্রদেশ স্থাপন করিলেই উৎকটাসন হয়। ২৩

বাম চরণ ও বাম হাঁটু ভূপৃষ্ঠে রাখিয়া দক্ষিণ চরণদ্বারা বামপদ পরিবেষ্টন পূর্ব্বক জানুযুগলের উপর দুই হাত স্থাপন করিলেই সঙ্কটাসন হয়। ২৪

দুই হস্ততল দ্বারা ভূতল আশ্রয় পূর্ব্বক কনুইযুগলের উপর নাভির পার্শ্বদ্বয় স্থাপন করিয়া মুক্তপদ্মাসনের ন্যায় দুইটি চরণ পশ্চাদ্‌ভাগে উর্দ্ধে তুলিবে এবং সরলভাবে দণ্ডাকারে শূন্যে উৎপতিত হইবে। ইহার নাম প্রসিদ্ধ ময়ূরাসন। ২৫

কুক্কুটাসন।

পদ্মাসনং সমাসাদ্য জানূর্ব্বোরন্তরে করৌ।
কূর্পরাভ্যাং সমাসীনো মঞ্চস্থঃ কুক্কুটাসনম্॥ ২৬

কূর্ম্মাসন।

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধো ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতৌ।
ঋজুকায়শিরোগ্রীবং কূর্ম্মাসনমিতীরিতম্॥ ২৭

উত্তানকূর্ম্মকাসন।

কুক্কুটাসনবন্ধস্থং করাভ্যাং ধৃতকন্ধরম্।
পীঠং কূর্ম্মবদুত্তানমেতদুত্তানকূর্ম্মকম্॥ ২৮

উত্তানমণ্ডূকাসন।

মণ্ডূকাসনমধ্যস্থং কূর্পরাভ্যাং ধৃতং শিরঃ।
এতদ্ভেকবদুত্তানমেতদুত্তানমণ্ডূকম্॥ ২৯

বৃক্ষাসন।

বামোরুমূলদেশে চ যাম্যপাদং নিধায় তু।
তিষ্ঠেত্তু বৃক্ষবদ্ভূমৌ বৃক্ষাসনমিদং বিদুঃ॥ ৩০

মঞ্চস্থ হইয়া মুক্তপদ্মাসনবন্ধন পূর্ব্বক জানুযুগলের ও উরুর মধ্যে হস্তদ্বয় রাখিয়া কনুইযুগল অবলম্বন সহকারে বসিলেই কুক্কুটাসন হয়। ২৬

দুইটি গুল্ফকে বিপরীতভাবে কোষের নিম্নদেশে রাখিয়া মস্তক, গ্রীবা ও অঙ্গ ঋজুভাবে স্থাপন পূর্ব্বক বসিলেই কূর্ম্মাসন হয়। ২৭

কুক্কুটাসন বন্ধন পূর্ব্বক হস্তদ্বয় দ্বারা গ্রীবাধারণ করিয়া কূর্ম্মবৎ উত্তানভাবে অবস্থান করিলেই উত্তানকূর্ম্মকাসন হয়। ২৮

মণ্ডূকাসনে উপবেশন পূর্ব্বক দুইটি কনুই দ্বারা মস্তক ধারণ করিয়া মণ্ডূকবৎ অবস্থিতি করিবে। ইহার নাম উত্তানমণ্ডূকাসন। ২৯

বাম উরুর মুলে দক্ষিণপদ রাখিয়া বৃক্ষবৎ সরল হইয়া ভূপৃষ্ঠে অবস্থান করিবে। ইহার নাম বৃক্ষাসন। ৩০

মণ্ডূকাসন।

পাদতলৌ পৃষ্ঠদেশে অঙ্গুষ্ঠে দ্বে চ সংস্পৃশেৎ।
জানুযুগ্মং পুরস্কৃত্য সাধয়েন্মণ্ডূকাসনম্॥ ৩১

গরুড়াসন।

জঙ্ঘোরুভ্যাং ধরাং পীড্য স্থিরকায়ো দ্বিজানুনা।
জানূপরি করং যুগ্মং গরুড়াসনমুচ্যতে॥ ৩২

বৃষাসন।

যাম্যগুল্ফে পায়ুমূলং বামভাগে পদেতরম্।
বিপরীতং স্পৃশেদ্ভুমিং বৃষাসনমিদং ভবেৎ॥ ৩৩

শলভাসন।

অধাস্যঃ শেতে করযুগ্মং বক্ষে,
ভূমিমবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাম্।
পাদৌ চ শূন্যে চ বিতস্তি চোর্দ্ধং,
বদন্তি পীঠং শলভং মুনীন্দ্রাঃ॥ ৩৪

উভয় পদতল পৃষ্ঠভাগে লইয়া পদদ্বয়ের অঙ্গুষ্ঠ পরস্পর সংযুক্ত করিবে এবং দুইটি জানু সম্মুখভাগে রাখিবে। ইহার নাম মণ্ডূকাসন। ৩১

দুই উরু ও দুইটি জঙ্ঘাদ্বারা ভূপৃষ্ঠ আক্রমণ পূর্ব্বক হাঁটুযুগল দ্বারা দেহ নিশ্চলভাবে রাখিয়া দুইটি জানুর উপর হস্তদ্বয় রাখিবে। ইহার নাম গরুড়াসন। ৩২

গুহ্যদেশকে দক্ষিণ গুল্ফের উপর স্থাপন করিয়া উহার বামদিকে বামচরণ বিপরীতভাবে ধারণ পূর্ব্বক মৃত্তিকা স্পর্শ করিবে। ইহার নাম বৃষাসন। ৩৩

অধোবদনে শয়ান হইয়া বক্ষঃপ্রদেশে দুই হস্ত রাখিয়া হস্ততলদ্বয়

মকরাসন।

অধাস্যঃ শেতে হৃদয়ং নিধায়,
ভূমৌ চ পাদৌ প্রসার্য্যমাণৌ।
শিরশ্চ ধৃত্বা করদণ্ডযুগ্মে,
দেহাগ্নিকারকং মকরাসনং তৎ॥ ৩৫

উষ্ট্রাসন।

অধাস্যঃ শেতে পদযুগ্মব্যস্তং,
পৃষ্ঠে নিধায়াপি ধৃতং করাভ্যাম্।
আকুঞ্চয়েৎ সম্যগুদরাস্যগাঢ়ং,
ঔষ্ট্রঞ্চ পীঠং যোগিনো বদন্তি॥ ৩৬

ভুজঙ্গাসন।

অঙ্গুষ্ঠনাভিপর্য্যন্তমধোভূমৌ বিনির্ন্যসেৎ।
করতলাভ্যাং ধরাং ধৃত্বা উর্দ্ধশীর্ষঃ ফণীব হি।

দ্বারা ভূতল স্পর্শ পূর্ব্বক চরণযুগল শূন্যে এক বিতস্তি উর্দ্ধে রাখিবে। ইহার নাম শলভাসন। ৩৪

অধোমুখে শয়ান হইয়া ভূতলে বক্ষঃস্থাপন পূর্ব্বক চরণযুগল প্রসারণ সহকারে দুই হস্ত দ্বারা মস্তক ধরিবে। ইহার নাম মকরাসন। এই আসনাভ্যাস দ্বারা দেহতেজ বর্দ্ধিত হয়। ৩৫

অধোমুখে শয়ান হইয়া দুইটি চরণ বিপরীতভাবে পৃষ্ঠের দিকে লইয়া যাইবে। তৎপরে করযুগল দ্বারা চরণদ্বয় ধরিয়া মুখ ও জঠর দৃঢ়ভাবে সঙ্কুচিত করিবে। ইহার নাম উষ্ট্রাসন। ৩৬

নাভি হইতে চরণাঙ্গুষ্ঠ যাবৎ শরীরার্দ্ধভাগ মৃত্তিকায় সংস্থাপন পূর্ব্বক হস্ততলদ্বয় দ্বারা ভূপৃষ্ঠ আশ্রয় করিয়া ভুজঙ্গবৎ মস্তক উর্দ্ধে তুলিবে। ইহার নাম ভুজঙ্গাসন। এই আসনাভ্যাস দ্বারা দিন দিন

দেহাগ্নির্বর্দ্ধতে নিত্যং সর্ব্বরোগবিনাশনম্।
জাগর্ত্তি ভুজগী দেবী সাধনাৎ ভুজগাসনম্॥ ৩৭

যোগাসন।

উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা সংস্থাপ্য জঙ্ঘোরুপরি।
আসনোপরি সংস্থাপ্য উত্তানং করযুগ্মকম্।
পূরকৈর্বায়ুমাকৃষ্য নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
যোগাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং যোগসাধনে॥ ৩৮

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে আসনবর্ণনং নাম দ্বিতীয়োপদেশঃ॥ ২

তৃতীয়োপদেশঃ।

মুদ্রা।

ঘেরণ্ড উবাচ।

মহামুদ্রা নভোমুদ্রা উড্ডীয়ানং জলন্ধরম্।
মূলবন্ধং মহাবন্ধং মহাবেধশ্চ খেচরী॥ ১

দেহস্থ অগ্নি বর্দ্ধিত হয় এবং রোগসমূহ বিনাশ পাইয়া থাকে। ইহার প্রভাবে কুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিত হইয়া থাকেন। ৩৭

দুই চরণ চিৎ করিয়া জানুদ্বয়ের উপর স্থাপন পূর্ব্বক করযুগল উত্তানভাবে আসনের উপর রাখিবে। অনন্তর পূরকযোগে বায়ু আকর্ষণ করিয়া কুম্ভক সহকারে নাসাগ্রে দৃষ্টিস্থাপন করিবে। ইহার নাম যোগাসন। যোগিগণের যোগসাধনে এই আসনবন্ধন কর্ত্তব্য। ৩৮

দ্বিতীয় উপদেশ সমাপ্ত।

ঘেরণ্ড কহিলেন, মহামুদ্রা, নভোমুদ্রা, উড্ডীয়ান, জলন্ধর, মূলবন্ধ, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরী, বিপরীতকরণী, যোনি, বজ্রোলী, শক্তি-

বিপরীতকরী যোনির্বজ্রোলী শক্তিচালনী।
তাড়াগী মাণ্ডবী মুদ্রা শাম্ভবী পঞ্চ ধারণা॥ ২
অশ্বিনী পাশিনী কাকী মাতঙ্গী চ ভুজঙ্গিনী।
পঞ্চবিংশতিমুদ্রাণি সিদ্ধিদানীহ যোগিনাম্॥ ৩

চালনী, তাড়াগী, মাণ্ডবী, শাম্ভবী, পঞ্চ ধারণা (পার্থিবী, আম্ভসী, বৈশ্বানরী, বায়বী ও আকাশী ধারণা), অশ্বিনী, পাশিনী, কাকী, মাতঙ্গী ও ভুজঙ্গিনী এই পঁচিশটি মুদ্রা যোগিবৃন্দের সিদ্ধিদাত্রী। ১-৩ *

---

* মুদ্রাভ্যাসের আবশ্যকতা সম্বন্ধে অন্য সংহিতার যাহা লিখিত আছে, এই স্থলে তাহা উদ্ধৃত হইল, যথা—

"সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি কুণ্ডলী।
তদা সর্ব্বাণি পদ্মানি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োঽপি চ।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্।
ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ॥"

অর্থাৎ গুরুদেবের প্রসাদে যখন কুণ্ডলী জাগরিত হয়, তখন দেহস্থ সমস্ত পদ্ম ও পদ্মগ্রন্থি ভিন্ন হয়। সুতরাং ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে প্রসুপ্তা ঈশ্বরী কুণ্ডলীর জাগরণার্থ সর্ব্বপ্রযত্নে মুদ্রাভ্যাস করিবে। এই সম্বন্ধে গ্রহযামলেও লিখিত আছে, যথা—

"সশৈলবনধাত্রীণাং যথাধারো হি নায়কঃ।
সর্ব্বেষাং হঠতন্ত্রাণাং তথাধারা হি কুণ্ডলী।
সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি কুণ্ডলী।
তদা পদ্মানি সর্ব্বাণি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োঽপি চ।
প্রাণস্য শূন্যপদবী তদা রাজপথায়তে।
যদা চিত্তং বিনালম্বং তদা কালস্য বঞ্চনম্।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্।
ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ॥"

অর্থাৎ কুণ্ডলিনী শক্তি জীবদেহে প্রসুপ্তভাবে আছেন। মহাসর্প অনন্ত যেমন সাগরকাননসঙ্কুলা পৃথিবীর একমাত্র আধার, কুণ্ডলী সেইরূপ সমস্ত হঠতন্ত্রের আধার-স্বরূপিণী। কুণ্ডলীর নিদ্রাভঙ্গ হইলেই দেহস্থ ষট্পদ্ম ও তৎগ্রন্থিভেদ হয়। তাহা হইলেই প্রাণবায়ু সুষুম্নারন্ধ্রযোগে সানন্দে নির্ব্বিঘ্নে যাতায়াত করে। বিনা অবলম্বনে চিত্তস্থির হইলেই অমরত্ব ও মোক্ষলাভ ঘটে। এই জন্য কুণ্ডলিনীকে জাগরিত করিতে হয়। তাঁহাকে জাগরিত করিতে হইলেই মুদ্রাভ্যাস প্রয়োজনীয়।

মুদ্রার ফল।

মুদ্রাণাং পটলং দেবি কথিতং তব সন্নিধৌ।
যেন বিজ্ঞানমাত্রেণ সর্ব্বসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৪
গোপনীয়ং প্রযত্নেন ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ।
প্রীতিদং যোগিনাঞ্চৈব দুর্লভং মরুতামপি ॥ ৫

মহামুদ্রা।

পায়ুমূলং বামগুল্ফে সংপীড্য দৃঢ়যত্নতঃ।
যাম্যপাদং প্রসার্য্যাথ করৈর্ধৃতপদাঙ্গুলঃ ॥ ৬

(মহাদেব পার্ব্বতীকে সম্বোধন করিয়া বলিয়াছিলেন), হে দেবি! মুদ্রা-সমূহ তোমার নিকট বলিলাম। ইহা জ্ঞাত হইবামাত্র সর্ব্ব-সিদ্ধিলাভ হয়। ৪। ইহা গোপনে রাখিবে, যাহাকে তাহাকে প্রদান করিবে না। ইহা যোগীদিগের প্রীতিপ্রদ এবং দেবগণেরও দুর্লভ। ৫ *

বামগুল্ফ দ্বারা সযত্নে গুহ্যদেশ আপীড়ন করিয়া দক্ষিণপদ প্রসারণ পূর্ব্বক কর দ্বারা পদাঙ্গুলি ধারণ করিবে এবং কণ্ঠদেশ সঙ্কুচিত করিয়া

* মুদ্রার ফল সম্বন্ধে রুদ্রযামলে লিখিত আছে যে, এই মুদ্রাদশক ব্যাধিনাশক, ইহার প্রভাবে মৃত্যুর হস্ত হইতে উত্তীর্ণ হওয়া যায়, ইহা অণিমাদি অষ্টৈশ্বর্য্যপ্রদ, যোগিগণের পরম প্রিয় ও দেবগণেরও দুষ্প্রাপ্য। রত্নকরণ্ডকের ন্যায় যত্ন সহকারে ইহা গোপনে রাখা কর্ত্তব্য। কুলবালারমণ যেমন অপ্রকাশ্য, তদ্রূপ ইহাও কাহারও নিকট প্রকাশ্য নহে। প্রমাণ যথা—

"মুদ্রাণাং দশকং হ্যেতৎ ব্যাধিমৃত্যুবিনাশনম্।
দেবেশি কথিতং দিব্যমষ্টৈশ্বর্য্যপ্রদায়কম্।
বল্লভং যোগিনামেতৎ দুর্লভং মরুতামপি।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন যথা রত্নকরণ্ডকম্।
কস্যচিন্নৈব বক্তব্যং কুলস্ত্রীসুরতং যথা॥"

কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃত্বা ভ্রুবোর্ম্মধ্যং নিরীক্ষয়েৎ।
মহামুদ্রাভিধা মুদ্রা কথ্যতে চৈব সূরিভিঃ॥ ৭

মহামুদ্রাফল।

ক্ষয়কাসং গুদাবর্ত্তং প্লীহাজীর্ণং জ্বরং তথা।
নাশয়েৎ সর্ব্বারোগাংশ্চ মহামুদ্রাতিসেবনাৎ॥ ৮

নভোমুদ্রা।

যত্র তত্র স্থিতো যোগী সর্ব্বকার্য্যেষু সর্ব্বদা।
ঊর্দ্ধজিহ্বঃ স্থিরো ভূত্বা ধারয়েৎ পবনং সদা।
নভোমুদ্রা ভবেদেষা যোগিনাং রোগনাশিনী॥ ৯

ভ্রূদ্বয়ের মধ্যে দৃষ্টিস্থাপন করিবে। সুধীগণ কর্ত্তৃক ইহাই মহামুদ্রা বলিয়া নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে। ৬-৭ *

মহামুদ্রাভ্যাস করিলে ক্ষয়কাস, গুহ্যাবর্ত্ত, প্লীহা, অজীর্ণ, জ্বর এবং অন্যান্য রোগসকল বিনাশ পায়। ৮

যোগী যেখানে সেখানেই অবস্থান করুন, সর্ব্বদা সর্ব্বকার্য্যে ঊর্দ্ধজিহ্ব

* গ্রহযামলে লিখিত আছে যে, বামগুল্‌ফ দ্বারা যোনিস্থল আপীড়ন করিয়া দক্ষিণচরণ প্রসারণ পূর্ব্বক দুই হস্ত দ্বারা দৃঢ়ভাবে ধরিবে এবং মুখ কণ্ঠে রাখিয়া কুম্ভক সহকারে বায়ুরোধ করিবে। দণ্ডাহত সর্প যেমন দণ্ডবৎ আকৃতিসম্পন্ন হয়, এই মুদ্রাভ্যাসপ্রভাবে সেইরূপ কুণ্ডলিনীও ঋজুভাব ধারণ করিয়া থাকেন। তৎপরে শনৈঃ শনৈঃ কুম্ভকরুদ্ধ বায়ু রেচন করিতে হইবে। ইহার নাম মহামুদ্রা। প্রমাণ যথা=

"পাদমূলেন বামেন যোনিং সংপীড্য দক্ষিণম্।
পাদং প্রসারিতং কৃত্বা করাভ্যাং ধারয়েৎ দৃঢ়ম্।
কণ্ঠে বক্ত্রং সমারোপ্য ধারয়েদ্বায়ুমূর্দ্ধতঃ।
যথা দণ্ডাহতঃ সর্পো দণ্ডাকারঃ প্রজায়তে।
ঋজ্বীভূতা তথা শক্তিঃ কুণ্ডলী সহসা ভবেৎ।
তদা সা মরণাবস্থা জায়তে দ্বিপুটাশ্রিতা।
ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েৎ তং ন বেগতঃ।
ইয়ং খলু মহামুদ্রাতব স্নেহাৎ প্রকাশ্যতে॥"

উড্ডীয়ানবন্ধ।

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরূর্দ্ধন্তু কারয়েৎ।
উড্ডীয়ানং কুরুতে যত্তদবিশ্রান্তং মহাখগঃ।
উড্ডীয়ানং ত্বসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী॥ ১০

উড্ডীয়ানবন্ধের ফল।

সমগ্রাৎ বন্ধনাৎ হ্যেতৎ উড্ডীয়ানং বিশিষ্যতে।
উড্ডীয়ানে সমভ্যস্তে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ॥ ১১

জালন্ধরবন্ধ।

কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃত্বা চিবুকং হৃদয়ে ন্যসেৎ।
জালন্ধরে কৃতে বন্ধে ষোড়শাচারবন্ধনম্।
জালন্ধরং মহামুদ্রা মৃত্যোশ্চ ক্ষয়কারিণী॥ ১২

ও নিশ্চল হইয়া বায়ু ধারণ করিবেন। ইহাকেই নভোমুদ্রা (আকাশী মুদ্রা) বলে। ইহা যোগিগণের রোগনাশিনী। ৯

নাভির ঊর্দ্ধ ও পশ্চিমদ্বারকে জঠরে সমভাবে আকুঞ্চন করিবে অর্থাৎ উদরের নিম্নস্থিত গুহ্যাদিচক্রান্তর্ভূত নাড়ী-সমূহকে নাভির ঊর্দ্ধে উত্তোলন করিতে হয়। ইহার নাম উড্ডীয়ানবন্ধ। মৃত্যুরূপ হস্তীর পক্ষে এই বন্ধ সিংহের তুল্য। ১০

যাবতীয় বন্ধ অপেক্ষা এই উড্ডীয়ানবন্ধ শ্রেষ্ঠ। এই বন্ধ অভ্যস্ত হইলে আপনা হইতেই মুক্তিলাভ হয়। ১১

কণ্ঠসঙ্কোচন করিয়া চিবুক বক্ষঃস্থলে রাখিবে। ইহারই নাম জালন্ধরবন্ধ। এই বন্ধ দ্বারা ষোড়শ প্রকার আধারবন্ধ সম্পাদিত হয় এবং ইহা দ্বারা মৃত্যু পরাজিত হইয়া থাকে। ১২

জালন্ধরবন্ধের ফল।

সিদ্ধং জালন্ধরং বন্ধং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্।
ষণ্মাসমভ্যসেৎ যো হি স সিদ্ধো নাত্র সংশয়ঃ॥ ১৩

মূলবন্ধ।

পার্ষ্ণিণা বামপাদস্য যোনিমাকুঞ্চয়েত্ততঃ।
নাভিগ্রন্থিং মেরুদণ্ডে সংপীড্য যত্নতঃ সুধীঃ॥ ১৪
মেঢ্রং দক্ষিণগুল্‌ফে তু দৃঢ়বন্ধং সমাচরেৎ।
জরাবিনাশিনী মুদ্রা মূলবন্ধো নিগদ্যতে॥ ১৫

মূলবন্ধের ফল।

সংসার-সাগরং তর্ত্তুমভিলষতি যঃ পুমান্।
বিরলে সুগুপ্তো ভূত্বা মুদ্রামেনাং সমভ্যসেৎ॥ ১৬
অভ্যাসাৎ বন্ধনস্যাস্য মরুৎসিদ্ধির্ভবেদ্ধ্রুবম্।
সাধয়েৎ যত্নতো তর্হি মৌনী তু বিজিতালসঃ॥ ১৭

এই সিদ্ধ জালন্ধরবন্ধ যোগিগণের সিদ্ধিপ্রদ। ছয় মাস ইহা অভ্যাস করিলেই সিদ্ধ হওয়া যায় সন্দেহ নাই। ১৩

বামপার্ষ্ণি দ্বারা গুহ্যপ্রদেশ আকুঞ্চন করিয়া নাভিগ্রন্থি সযত্নে মেরুদণ্ডে সংলগ্ন ও পীড়িত করিবে এবং দক্ষিণগুল্‌ফ দ্বারা উপস্থকে দৃঢ়রূপে সংরুদ্ধ করিবে। ইহার নাম মূলবন্ধ। ইহা জরাবিনাশিনী। ১৪-১৫

যে ব্যক্তি সংসার-সাগর উত্তীর্ণ হইতে ইচ্ছা করে, গোপনভাবে নির্জ্জনে এই মুদ্রা অভ্যাস করা তাহার পক্ষে কর্ত্তব্য। ১৬। এই বন্ধ অভ্যাস করিলে বায়ুসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই; অতএব মৌনী ও নিরলস হইয়া যত্নসহকারে ইহার সাধনা করিবে। ১৭

মহাবন্ধ।

'বামপাদস্য গুল্ফে তু পায়ুমূলং নিরোধয়েৎ।
দক্ষপাদেন তদ্গুল্ফং সংপীড্য যত্নতঃ সুধীঃ॥ ১৮
শনৈঃ শনৈশ্চালয়েৎ পার্ষ্ণিং যোনিমাকুঞ্চয়েচ্ছনৈঃ
জালন্ধরে ধারয়েৎ প্রাণান্মহাবন্ধো নিগদ্যতে॥ ১৯

মহাবন্ধের ফল।

মহাবন্ধঃ পরো বন্ধো জরামরণনাশনঃ।
প্রসাদাদস্য বন্ধস্য সাধয়েৎ সর্ব্ববাঞ্ছিতম্॥ ২০

মহাবেধ।

রূপযৌবনলাবণ্যং নারীণাং পুরুষং বিনা।
মূলবন্ধমহাবন্ধৌ মহাবেধং বিনা তথা॥ ২১
মহাবন্ধং সমাসাদ্য উড্ডানকুম্ভকং চরেৎ।
মহাবেধঃ সমাখ্যাতো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ॥ ২২

বামগুল্ফ দ্বারা পায়ুমূল নিরোধ সহকারে দক্ষিণপদ দ্বারা সযত্নে বামগুল্ফ আপীড়ন পূর্ব্বক ধীরে ধীরে গুহ্যদেশ চালনা করিবে এবং শনৈঃ শনৈঃ গুহ্যস্থল আকুঞ্চিত করিতে হইবে; অধিকন্তু জালন্ধরবন্ধ দ্বারা প্রাণবায়ু ধারণ করিবে। ইহার নাম মহাবন্ধ। ১৮-১৯

এই মহাবন্ধ মুদ্রাসমূহমধ্যে শ্রেষ্ঠ। ইহা জরামৃত্যুহারিণী। ইহার প্রভাবে যাবতীয় অভীষ্ট সিদ্ধ হয়। ২০

রমণীর রূপ, যৌবন ও লাবণ্য যেমন পুরুষ ব্যতীত বিফল, মহাবেধ ব্যতীত মূলবন্ধ ও মহাবন্ধও সেইরূপ নিষ্ফল হয়। ২১। মহাবন্ধের অনুষ্ঠান করিয়া উড্ডীয়ানবন্ধ আচরণ পূর্ব্বক কুম্ভকযোগে বায়ুধারণ করিলেই মহাবেধ হয়। ইহা যোগিগণের সিদ্ধিপ্রদ। ২২ *

* যামলের মতে মহাবেধ অনুষ্ঠান অন্য প্রকার। অপান ও প্রাণবায়ুর ঐক্য-

মহাবেধের ফল।

মহাবন্ধমূলবন্ধৌ মহাবেধসমন্বিতৌ।
প্রত্যহং কুরুতে যস্তু স যোগী যোগবিত্তমঃ॥ ২৩
ন চ মৃত্যুভয়ং তস্য ন জরা তস্য বিদ্যতে।
গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন বেধোঽয়ং যোগিপুঙ্গবৈঃ॥ ২৪

খেচরীমুদ্রা।

জিহ্বাধো নাড়ীং সংছিন্নাং রসনাং চালয়েৎ সদা।
দোহয়েন্নবনীতেন লৌহযন্ত্রেণ কর্ষয়েৎ॥ ২৫
এবং নিত্যং সমভ্যাসাল্লম্বিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ।
যাবদ্গচ্ছেদ্ভ্রুবোর্মধ্যে তদা গচ্ছতি খেচরী॥ ২৬

যে যোগী প্রত্যহ মহাবেধসমন্বিত মহাবন্ধ ও মূলবন্ধের অনুষ্ঠান করেন, তিনি যোগবিদ্গণের শ্রেষ্ঠ। ২৩। তাঁহার মৃত্যুভয় নাই, জরাও তাঁহার উপস্থিত হয় না। যত্ন সহকারে এই বেধ গোপনে রাখা যোগিশ্রেষ্ঠগণের কর্ত্তব্য। ২৪

জিহ্বার অধোভাগে জিহ্বামূল ও জিহ্বা এই উভয়কে সংলগ্ন করিয়া যে নাড়ী বিদ্যমান আছে, তাহা কর্ত্তন পূর্ব্বক নিরন্তর জিহ্বার নিম্নে জিহ্বার অগ্রভাগ চালনা করিবে এবং নবনীত দ্বারা জিহ্বাদোহন পূর্ব্বক লৌহলেখনী দ্বারা রসনাকর্ষণ করিবে। প্রত্যহ এইরূপ করিলে জিহ্বা দীর্ঘ হয়। শনৈঃ শনৈঃ অভ্যাসদ্বারা জিহ্বাকে এরূপ লম্বিত

সম্পাদন পূর্ব্বক কুম্ভক সহকারে বায়ুধারণ করিয়া নিতম্বদ্বয়কে তাড়না করিলেই মহাবেধ হয়। প্রমাণ যথা—

"অপানপ্রাণয়োরৈক্যং কৃত্বা ত্রিভুবনেশ্বরি।
মহাবেধে স্থিতো যোগী কুক্ষিমাপূর্য্য বায়ুনা।
স্ফিচৌ সংতাড়য়েদ্ধীমান্ বেধোঽয়ং কথিতো ময়া॥"

রসনাং তালুমধ্যে তু শনৈঃ শনৈঃ প্রবেশয়েৎ।
কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা।
ভ্রুবোর্মধ্যে গতা দৃষ্টির্মুদ্রা ভবতি খেচরী ॥ ২৭

খেচরীমুদ্রার ফল।

ন চ মূর্চ্ছা ক্ষুধা তৃষ্ণা নৈবালস্যং প্রজায়তে।
ন চ রোগো জরা মৃত্যুর্দেবদেহঃ প্রজায়তে ॥ ২৮
নাগ্নিনা দহ্যতে গাত্রং ন শোষয়তি মারুতঃ।
ন দেহং ক্লেদয়ন্ত্যাপো দংশয়েন্ন ভুজঙ্গমঃ ॥ ২৯
লাবণ্যঞ্চ ভবেদগাত্রে সমাধির্জায়তে ধ্রুবম্।
কপালবক্ত্রসংযোগে রসনা রসমাপ্নুয়াৎ ॥ ৩০
নানারসমুদ্ভুতমানন্দঞ্চ দিনে দিনে।
আদৌ লবণক্ষারঞ্চ ততস্তিক্তকষায়কম্ ॥ ৩১

করিবে যে, উহা অনায়াসে ভ্রূযুগলের মধ্যভাগ স্পর্শ করিতে পারে। এইরূপে ক্রমে ক্রমে জিহ্বাকে তালুমূলে লইয়া যাইতে হয়। অনন্তর কপালকুহরের মধ্যভাগে জিহ্বাকে উর্দ্ধে বিপরীতভাবে প্রবেশ করাইয়া ভ্রূদ্বয়ের মধ্যে দৃষ্টি স্থাপন করিবে। ইহার নাম খেচরী মুদ্রা। ২৫-২৭

এই মুদ্রা অভ্যাস করিলে মূর্চ্ছা, ক্ষুধা ও তৃষ্ণা থাকে না; আলস্য জন্মে না; রোগ, জরা ও মৃত্যু থাকে না এবং দিব্যদেহলাভ হয়। ২৮। অগ্নিদ্বারা সেই সাধকের গাত্র দগ্ধ হয় না, বায়ু তাহাকে শোষণ করিতে পারে না, জল তাহার দেহকে ক্লিন্ন করিতে সমর্থ হয় না এবং, সর্পও তাহাকে দংশন করিতে পারে না। ২৯। সেই সাধকের গাত্রে লাবণ্য বৃদ্ধি পায়, তিনি সমাধিযোগ প্রাপ্ত হন সন্দেহ নাই এবং কপাল ও মুখ এই উভয়ের সংযোগে তাঁহার রসনায় (দিব্য) রসের সঞ্চার হয়। ৩০। দিন দিন তিনি নানারসসম্ভূত আনন্দ লাভ করেন। প্রথমে লবণরস.

নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং দধিতক্রমধূনি চ।
দ্রাক্ষারসঞ্চ পীযূষং জায়তে রসনোদকম্॥ ৩২

বিপরীতকরণীমুদ্রা।

নাভিমূলে বসেৎ সূর্য্যস্তালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ।
অমৃতং গ্রসতে সূর্য্যস্ততো মৃত্যুবশো নরঃ॥ ৩৩
ঊর্দ্ধে চ নীয়তে সূর্য্যশ্চন্দ্রশ্চ অধ আনয়েৎ।
বিপরীতকরী মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা॥ ৩৪
ভূমৌ শিরশ্চ সংস্থাপ্য করযুগ্মং সমাহিতঃ।
ঊর্দ্ধপাদঃ স্থিরো ভূত্বা বিপরীতকরী মতা॥ ৩৫

বিপরীতকরণীমুদ্রার ফল।

মুদ্রেয়ং সাধয়েন্নিত্যং জরাং মৃত্যুঞ্চ নাশয়েৎ।
স সিদ্ধঃ সর্ব্বলোকেষু প্রলয়েঽপি ন সীদতি॥ ৩৬

তৎপরে ক্ষাররস, পরে তিক্ত, অনন্তর কষায়, পরে নবনীত, ঘৃত, দুগ্ধ, দধি, ঘোল, মধু, দ্রাক্ষা, অমৃত প্রভৃতি নানারস অনুভূত হয়। ৩১-৩২

নাভিমূলে সূর্য্যনাড়ী এবং তালুমূলে চন্দ্রনাড়ী অবস্থিত। সহস্রার হইতে যে সুধাধারা নিঃসৃত হয়, সূর্য্যনাড়ী সেই সুধাধারা পান করে; এই জন্যই জীব মৃত্যুর বশীভূত হয়। ৩৩। (চন্দ্রনাড়ী দ্বারা ঐ সুধাধারা পান করিতে পারিলে মৃত্যুমুখে পতিত হইতে হয় না); এই জন্য যোগপ্রভাবে সূর্য্যনাড়ীকে ঊর্দ্ধে আর চন্দ্রনাড়ীকে নিম্নে আনয়ন করিবে। ইহাকেই বিপরীতকরণী মুদ্রা বলে। এই মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেই গোপনীয় বলিয়া কথিত। ৩৪। শিরঃপ্রদেশ ভূপৃষ্ঠে রাখিয়া হস্তদ্বয় পাতিয়া রাখিবে এবং চরণযুগল ঊর্দ্ধে তুলিয়া কুম্ভক সহকারে বায়ুরোধ পূর্ব্বক উপবিষ্ট হইবে। ইহার নাম বিপরীতকরণী মুদ্রা। ৩৫

যিনি এই মুদ্রাসাধন করেন, জরামৃত্যু তাঁহার নিকট পরাজিত হয়,

যোনিমুদ্রা।

সিদ্ধাসনং সমাসাদ্য কর্ণচক্ষুর্নসোমুখম্।
অঙ্গুষ্ঠতর্জ্জনীমধ্যানামাদিভিশ্চ সাধয়েৎ॥ ৩৭
কাকীভিঃ প্রাণং সংকৃষ্য অপানে যোজয়েত্ততঃ।
ষট্‌চক্রাণি ক্রমাদ্ধ্যাত্বা হুং হংসমনুনা সুধীঃ॥ ৩৮
চৈতন্যমানয়েদ্দেবীং নিদ্রিতা যা ভুজঙ্গিনী।
জীবেন সহিতাং শক্তিং সমুত্থাপ্য করাম্বুজে॥ ৩৯
শক্তিময়ঃ স্বয়ং ভূত্বা পরং শিবেন সঙ্গমম্।
নানাসুখং বিহারঞ্চ চিন্তয়েৎ পরমং সুখম্॥ ৪০
শিবশক্তিসমাযোগাদেকান্তং ভুবি ভাবয়েৎ।
আনন্দঞ্চ স্বয়ং ভূত্বা অহং ব্রহ্মেতি সম্ভবেৎ॥ ৪১

এবং তিনি সর্ব্বত্র সিদ্ধ বলিয়া কীর্ত্তিত হন। প্রলয়েও তাঁহাকে অবসাদ প্রাপ্ত হইতে হয় না। ৩৬

সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া অঙ্গুষ্ঠযুগল দ্বারা কর্ণদ্বয়, তর্জ্জনীযুগল দ্বারা নেত্রদ্বয়, মধ্যমাযুগল দ্বারা নাসাপুটদ্বয় এবং অনামাযুগল দ্বারা মুখ নিরুদ্ধ করিবে। ৩৭। কাকীমুদ্রা দ্বারা প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক অপান-বায়ুর সঙ্গে সংলগ্ন করিবে। দেহস্থ ষট্‌চক্র ভাবনা করিয়া 'হুঁ' 'হংসঃ' এই দুইটি মন্ত্রদ্বারা কুলকুণ্ডলিনীকে প্রবোধিত করিবে এবং জীবাত্মার সঙ্গে একত্রীভূত কুণ্ডলীকে সহস্রারপদ্মে উত্থাপন পূর্ব্বক এই প্রকার ভাবনা করিবে যে, "আমি শক্তিময়ভাবে শিবের সহিত সঙ্গত হইয়া পরম আনন্দভোগ সহকারে বিহার করিতেছি এবং শিব-শক্তির সংযোগে আমিই আনন্দময় ব্রহ্ম।" ইহার নাম যোনিমুদ্রা। ইহা পরম গোপনীয়; ইহা দেবগণেরও দুর্লভ। একবার ইহার সাধনা

যোনিমুদ্রা পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা।
সকৃদ্ধি লাভসংসিদ্ধিঃ সমাধিস্থঃ স এব হি ॥ ৪২

যোনিমুদ্রার ফল।

ব্রহ্মহা ভ্রূণহা চৈব সুরাপী গুরুতল্পগঃ।
এতৈঃ পাপৈর্ন লিপ্যেত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ॥ ৪৩
যানি পাপানি ঘোরাণি উপপাপানি যানি চ।
তানি সর্ব্বাণি নশ্যন্তি যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ।
তস্মাদভ্যাসনং কুর্য্যাদ্‌যদি মুক্তিং সমিচ্ছতি ॥ ৪৪

বজ্রোলীমুদ্রা।

ধরামবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাং,
ঊর্দ্ধে ক্ষিপেৎ পাদযুগং শিরঃ খে।
শক্তিপ্রবোধায় চিরজীবনায়,
বজ্রোলীমুদ্রা মুনয়ো বদন্তি ॥ ৪৫

দ্বারাই সিদ্ধিলাভ হয়; ইহার প্রভাবে অনায়াসে সমাধিস্থ হইতে পারে। ৩৮-৪২

যোনিমুদ্রাসাধন দ্বারা ব্রহ্মঘাতী, ভ্রূণঘাতী, সুরাপায়ী ও গুরুদারা-গামী ব্যক্তিও ঐ সমস্ত পাতকে লিপ্ত হয় না। ৪৩। যে সকল ঘোরতর পাপ ও উপপাতক আছে, যোনিমুদ্রাবন্ধন দ্বারা তৎসমস্ত বিনষ্ট হয়; সুতরাং মুক্তির ইচ্ছা থাকিলে ইহার অভ্যাস করিবে। ৪৪

হস্ততলযুগল ভূপৃষ্ঠে ধীরভাবে স্থাপন পূর্ব্বক পদদ্বয় ও মস্তক ঊর্দ্ধে উত্তোলন করিবে। ইহা দ্বারা কুণ্ডলী শক্তি জাগরিত হন এবং দীর্ঘ-জীবন লাভ হয়। মুনিগণ ইহাকেই বজ্রোলী মুদ্রা বলিয়া কীর্ত্তন করেন। ৪৫

বজ্রোলীমুদ্রার ফল।

অয়ং যোগো যোগশ্রেষ্ঠো যোগিনাং মুক্তিকারণম্।
অয়ং হিতপ্রদো যোগো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ॥ ৪৬
এতদ্‌যোগপ্রসাদেন বিন্দুসিদ্ধির্ভবেদ্‌ধ্রুবম্।
সিদ্ধে বিন্দৌ মহারত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে॥ ৪৭
ভোগেন মহতা যুক্তো যদি মুদ্রাং সমাচরেৎ।
তথাপি সকলা সিদ্ধিস্তস্য ভবতি নিশ্চিতম্॥ ৪৮

শক্তিচালনী মুদ্রা।

মূলাধারে আত্মশক্তিঃ কুণ্ডলী পরদেবতা।
শয়িতা ভুজগাকারা সার্দ্ধত্রিবলয়ান্বিতা॥ ৪৯
যাবৎ সা নিদ্রিতা দেহে তাবজ্জীবঃ পশুর্যথা।
জ্ঞানং ন জায়তে তাবৎ কোটিযোগং সমভ্যসেৎ॥ ৫০
উদ্‌ঘাটয়েৎ কবাটঞ্চ যথা কুঞ্চিকয়া হঠাৎ।
কুণ্ডলিন্যা প্রবোধেন ব্রহ্মদ্বারং প্রভেদয়েৎ॥ ৫১

এই যোগ সকল যোগের মধ্যে শ্রেষ্ঠ এবং যোগিগণের মুক্তির হেতুভূত। এই হিতপ্রদ যোগ যোগিগণের সিদ্ধিপ্রদ। ৪৬। এই যোগ-প্রসাদে বিন্দুসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই। যত্ন সহকারে বিন্দুসিদ্ধি করিলে ভূতলে কি না সিদ্ধ হয়? ৪৭। যদি মহাভোগযুক্ত ব্যক্তিও এই মুদ্রার অনুষ্ঠান করে, তাহারও নিশ্চিত সকল প্রকার সিদ্ধিলাভ হয়। ৪৮

পরদেবতা আত্মশক্তি কুণ্ডলী সর্পাকারে সার্দ্ধত্রিবলয়-বেষ্টনে মূলা-ধারে শয়ন করিয়া আছেন। ৪৯। যতক্ষণ তিনি নিদ্রিতা থাকেন, তাবৎ জীব পশুস্বরূপ; কোটিযোগ অভ্যাস করিলেও জ্ঞানলাভে সমর্থ হয় না। ৫০। কুঞ্চিকা (চাবী) দ্বারা যেমন কবাট উদ্‌ঘাটন করে, সেইরূপ কুণ্ডলিনীর প্রবোধ দ্বারা ব্রহ্মদ্বার উদ্‌ঘাটিত হয়। ৫১।

নাভিং সংবেষ্ট্য বস্ত্রেণ ন চ নগ্নো বহিঃস্থিতঃ।
গোপনীয়গৃহে স্থিত্বা শক্তিচালনমভ্যসেৎ॥ ৫২
বিতস্তিপ্রমিতং দীর্ঘং বিস্তারে চতুরঙ্গুলম্।
মৃদুলং ধবলং সূক্ষ্মং বেষ্টনাম্বরলক্ষণম্।
এবমম্বরযুক্তঞ্চ কটিসূত্রেণ যোজয়েৎ॥ ৫৩
ভস্মনা গাত্রসংলিপ্তং সিদ্ধাসনং সমাচরেৎ।
নাসাভ্যাং প্রাণমাকৃষ্য অপানং যোজয়েদ্বলাৎ॥ ৫৪
তাবদাকুঞ্চয়েদ্‌গুহ্যং শনৈরশ্বিনীমুদ্রয়া।
যাবদ্‌গচ্ছেৎ সুষুম্নায়াং বায়ুঃ প্রকাশয়েদ্ধঠাৎ॥ ৫৫
তদা বায়ুপ্রবন্ধেন কুম্ভিকা চ ভুজঙ্গিনী।
বদ্ধশ্বাসস্ততো ভুত্বা ঊর্দ্ধমার্গং প্রপদ্যতে॥ ৫৬
বিনা শক্তিং চালনেন যোনিমুদ্রা ন সিধ্যতি।
আদৌ চালনমভ্যস্য যোনিমুদ্রাং সমভ্যসেৎ॥ ৫৭

বস্ত্রদ্বারা নাভি পরিবেষ্টন করিয়া, বহির্ভাগে না থাকিয়া, (গোপনে গৃহমধ্যে উপবেশন পূর্ব্বক) শক্তিচালন অভ্যাস করিবে। ৫২। বিতস্তি-পরিমিত দীর্ঘ, চতুরঙ্গুলি-বিস্তৃত, কোমল, শ্বেতবর্ণ, সূক্ষ্ম, বেষ্টনবস্ত্রের ন্যায় লক্ষণযুক্ত, কটিসূত্র দ্বারা সংবদ্ধ করিবে। ৫৩। ভস্মদ্বারা গাত্র সংলিপ্ত করিয়া সিদ্ধাসনে উপবেশন পূর্ব্বক ইহার অনুষ্ঠান করিবে। নাসাপুটদ্বয় দ্বারা প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক অপানবায়ুর সহিত সংযোজনা করিবে। ৫৪। যাবৎ সুষুম্নার অভ্যন্তরে বায়ু প্রবিষ্ট না হয়, তাবৎ অশ্বিনীমুদ্রাদ্বারা শনৈঃ শনৈঃ গুহ্য আকুঞ্চিত করিবে। ৫৫। এইরূপে নিশ্বাসরোধ সহকারে কুম্ভকযোগে বায়ু নিরুদ্ধ করিলে সর্পাকৃতি কুণ্ডলী-শক্তি জাগরিত হইয়া ঊর্দ্ধে (সহস্রারে) উত্থিত হন (তথায় পরমাত্মার সহিত একত্র হইয়া থাকেন)। ৫৬। এই শক্তিচালনী ব্যতিরেকে

ইতি তে কথিতং চণ্ডকাপালে শক্তিচালনম্।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন দিনে দিনে সমভ্যসেৎ ॥ ৫৮

শক্তিচালনীমুদ্রার ফল।

মুদ্রেয়ং পরমা গোপ্যা জরামরণনাশিনী।
তস্মাদভ্যাসনং কার্য্যং যোগিভিঃ সিদ্ধিকাঙ্ক্ষিভিঃ ॥ ৫৯
নিত্যং যোঽভ্যসতে যোগী সিদ্ধিস্তস্য করে স্থিতা।
তস্য বিগ্রহসিদ্ধিঃ স্যাদ্রোগাণাং সংক্ষয়ো ভবেৎ ॥ ৬০

তাড়াগীমুদ্রা।

উদরং পশ্চিমোত্তানং কৃত্বা চ তড়াগাকৃতি।
তাড়াগী সা পরা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ৬১

মাণ্ডুকীমুদ্রা।

মুখং সমুখিতং কৃত্বা জিহ্বামূলং প্রচালয়েৎ।
শনৈগ্র্সেদমৃতস্তন্মাণ্ডুকীমুদ্রিকাং বিদুঃ ॥ ৬২

যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হয় না; সুতরাং প্রথমে শক্তিচালনী অভ্যাস করিয়া পরে যোনিমুদ্রা অভ্যাস করিবে। ৫৭। হে চণ্ডকাপালে! এই আমি তোমার নিকট শক্তিচালন কীর্ত্তন করিলাম। যত্ন সহকারে ইহা গোপনে রাখিবে। প্রত্যহই ইহা অভ্যাস করা উচিত। ৫৮

এই মুদ্রা পরম গোপনীয় এবং জরামৃত্যুনাশিনী; সুতরাং সিদ্ধিকামী যোগিগণ ইহার অভ্যাস করিবেন। ৫৯। প্রত্যহ ইহা অভ্যাস করিলে সিদ্ধি করগত হয়, দেহসিদ্ধি হয় এবং রোগক্ষয় হইয়া থাকে। ৬০

পশ্চিমোত্তান আসনে বসিয়া উদরদেশকে তড়াগের ন্যায় করিবে এবং কুম্ভকের অনুষ্ঠান করিবে। ইহাকে তাড়াগী মুদ্রা কহে। এই শ্রেষ্ঠ মুদ্রা জরামৃত্যুনাশিনী। ৬১

বদনবিবর মুদ্রিত করিয়া উর্দ্ধে তালুকুহরে রসনার মূলচালনা

মাণ্ডুকীমুদ্রার ফল।

বলিতং পলিতং নৈব জায়তে নিত্যযৌবনম্।
ন কেশে জায়তে পাকো যঃ কুর্য্যান্নিত্যমাণ্ডুকীম্॥ ৬৩

নেত্রাঞ্জনং সমালোক্য আত্মারামং নিরীক্ষয়েৎ।
সা ভবেচ্ছাম্ভবী মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা। ৬৪

শাম্ভবীমুদ্রার ফল।

বেদশাস্ত্রপুরাণানি সামান্যগণিকা ইব।
ইয়ন্তু শাম্ভবী মুদ্রা গুপ্তা কুলবধূরিব॥ ৬৫
স এব আদিনাথশ্চ স চ নারায়ণঃ স্বয়ম্।
স চ ব্রহ্মা সৃষ্টিকারী যো মুদ্রাং বেত্তি শাম্ভবীম্॥ ৬৬

করিবে এবং জিহ্বা দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ সহস্রারনিঃসৃত সুধাধারা পান করিবে; ইহার নাম মাণ্ডূকী মুদ্রা। ৬২

এই মুদ্রার অভ্যাস করিলে দেহে বলিত ও পলিত-সঞ্চার হয় না, চিরযৌবন বিদ্যমান থাকে। যে ব্যক্তি এই মাণ্ডূকী মুদ্রা প্রত্যহ অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার কেশ পক হয় না। ৬৩

ভ্রূযুগলের মধ্যস্থলে নিশ্চলদৃষ্টি স্থাপন পূর্ব্বক একাগ্রচিত্তে ধ্যানযোগে পরমাত্মাকে দর্শন করিবে। ইহাকে শাম্ভবী মুদ্রা বলে। এই মুদ্রা যাবতীয় তন্ত্রে গোপনীয় বলিয়া কীর্ত্তিত। ৬৪

বেদ ও পুরাণাদি শাস্ত্র সামান্য গণিকার ন্যায় প্রকাশিত; কিন্তু এই শাম্ভবী মুদ্রা কুলবধূর ন্যায় গোপনীয়া। ৬৫। যে ব্যক্তি এই শাম্ভবী মুদ্রা জ্ঞাত আছেন, তিনি আদিনাথ তুল্য, তিনিই স্বয়ং নারায়ণস্বরূপ

সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং সত্যমুক্তং মহেশ্বরঃ।
শাম্ভবীং যো বিজানীয়াৎ স চ ব্রহ্ম ন চান্যথা॥ ৬৭

পঞ্চধারণামুদ্রা।

কথিতা শাম্ভবী মুদ্রা শৃণুষ্ব পঞ্চধারণাম্।
ধারণানি সমাসাদ্য কিং ন সিধ্যতি ভূতলে॥ ৬৮
অনেন নরদেহেন স্বর্গেষু গমনাগমঃ।
মনোগতির্ভবেত্তস্য খেচরত্বং ন চান্যথা॥ ৬৯

পার্থিবীধারণামুদ্রা।

যত্তত্বং হরিতালদেশরচিতং ভৌমং লকারান্বিতং,
বেদাস্রং কমলাসনেন সহিতং কৃত্বা হৃদি স্থায়িনম্।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা স্তম্ভকরী ক্ষিতিজয়করী কুর্য্যাদধোধারণা॥ ৭০

এবং তিনিই সৃষ্টিকারী ব্রহ্মার তুল্য। ৬৬। সত্য সত্য ত্রিসত্য করিয়া মহাদেব বলিয়াছেন, যে ব্যক্তি এই শাম্ভবী মুদ্রা জ্ঞাত হন, তিনি ব্রহ্ম-স্বরূপ, ইহার অন্যথা নাই। ৬৭

শাম্ভবীমুদ্রা কথিত হইল, এখন পঞ্চধারণা মুদ্রা শ্রবণ কর। এই পঞ্চধারণা প্রাপ্ত হইলে ভূতলে কি না সিদ্ধ করা যায়? ৬৮। ইহার প্রসাদে নরদেহে স্বর্গে গমনাগমন করিবার শক্তি জন্মে, মনোগতি লাভ হয় এবং খেচরত্বপ্রাপ্তি হইয়া থাকে, ইহার অন্যথা হয় না। ৬৯

ক্ষিতিতত্ত্বের বর্ণ হরিতালের ন্যায়, ইহার বীজ 'লং', আকার চতুষ্কোণ এবং অধিষ্ঠাত্রী দেবতা ব্রহ্ম। যোগবলে হৃদয়মন্দিরে এই ক্ষিতি-তত্ত্ব উদিত করাইবে এবং চিত্তের সঙ্গে উহা হৃদয়ে সংযমপূর্ব্বক প্রাণ-বায়ুকে আকর্ষণ করিয়া পঞ্চঘটিকা যাবৎ কুম্ভকসহকারে ধারণা করিবে। ইহাকে পার্থিবীধারণামুদ্রা বলে। ইহা অধোধারণা নামেও অভিহিত

পার্থিবীধারণামুদ্রার ফল।

পার্থিবীধারণা-মুদ্রাং যঃ করোতি হি নিত্যশঃ।
মৃত্যুঞ্জয়ঃ স্বয়ং সোঽপি স সিদ্ধো বিচরেদ্‌ভুবি॥ ৭১

আম্ভসীধারণামুদ্রা।

শঙ্খেন্দুপ্রতিমঞ্চ কুন্দধবলং তত্ত্বং কিলালং শুভং,
তৎ পীযূষবকারবীজসহিতং যুক্তং সদা বিষ্ণুনা।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা দুঃসহতাপহরণী স্যাদাম্ভসী ধারণা॥ ৭২

আম্ভসীমুদ্রার ফল।

আম্ভসীং পরমাং মুদ্রাং যো জানাতি চ যোগবিৎ।
জলে চ গভীরে ঘোরে মরণং তস্য নো ভবেৎ॥ ৭৩
ইয়ন্তু পরমা মুদ্রা গোপনীয়া প্রযত্নতঃ।
প্রকাশাৎ সিদ্ধিহানিঃ স্যাৎ সত্যং বচ্মি চ তত্ত্বতঃ॥ ৭৪

হয়। যে যোগী এই ধারণা অভ্যাস করেন, তিনি ইহার প্রভাবে ধরা জয় করিতে সমর্থ হন। ৭০

যিনি প্রতিদিন এই পার্থিবীধারণামুদ্রার অভ্যাস করেন, তিনি স্বয়ং মৃত্যুঞ্জয়তুল্য হন এবং সিদ্ধ হইয়া ধরাতলে বিচরণ করেন। ৭১

জলতত্ত্বের বর্ণ শঙ্খ, চন্দ্র ও কুন্দপুষ্পের ন্যায় শুভ্র; ইহার বীজ 'বং' এবং বিষ্ণু ইহার অধিষ্ঠাত্রী দেবতা। এই জলতত্ত্বে প্রাণবায়ু আকর্ষণ করিয়া একান্তচিত্তে পঞ্চঘটিকা যাবৎ কুম্ভকসহযোগে ধারণা করিবে। ইহার নাম শাম্ভবী মুদ্রা। এই মুদ্রা দুঃসহতাপহারিণী। ৭২

যে যোগবিদ্‌ব্যক্তি এই পরমা আম্ভসী মুদ্রা জ্ঞাত হন, ঘোর গভীর জলে তাঁহার মৃত্যু ঘটে না। ৭৩। এই পরমা মুদ্রা যত্নসহকারে গোপনে রাখিবে। আমি যথার্থ সত্যই বলিতেছি, ইহা প্রকাশ করিলে সিদ্ধিহানি হয়। ৭৪

আগ্নেয়ীধারণামুদ্রা।

যন্নাভিস্থিতমিন্দ্রগোপসদৃশং বীজং ত্রিকোণান্বিতং,
তত্ত্বং তেজোময়ং প্রদীপ্তমরুণং রুদ্রেণ যৎ সিদ্ধিদম্।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা কালগভীরভীতিহরণী বৈশ্বনারী ধারণা॥ ৭৫

আগ্নেয়ীধারণামুদ্রার ফল।

প্রদীপ্তে জ্বলিতে বহ্নৌ যদি পততি সাধকঃ।
এতন্মুদ্রাপ্রসাদেন স জীবতি ন মৃত্যুভাক্॥ ৭৬

বায়বীধারণামুদ্রা।

যদ্ভিন্নাঞ্জনপুঞ্জসন্নিভমিদং ধূম্রাবভাসং পরং
তত্ত্বং সত্ত্বময়ং যকারসহিতং যত্রেশ্বরো দেবতা।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা খে গমনং করোতি যমিনাং স্যাদ্বায়বী ধারণা॥ ৭৭

নাভি অগ্নিতত্ত্বের স্থান; ইহার বর্ণ ইন্দ্রগোপকীটসদৃশ লোহিত; ইহার বীজ 'রং'; আকৃতি ত্রিকোণ এবং রুদ্র ইহার অধিষ্ঠাত্রী দেবতা। এই তত্ত্ব তেজোরাশিবিশিষ্ট, দীপ্তিশীল ও সিদ্ধিপ্রদ। এই তত্ত্বে একান্তচিত্তে পঞ্চঘটিকা যাবৎ কুম্ভক সহকারে প্রাণবায়ু ধারণ করিবে। ইহার নাম আগ্নেয়ীধারণামুদ্রা। এই মুদ্রা ভবভয়হারিণী। ৭৫

যদি সাধক প্রদীপ্ত জ্বলন্ত অগ্নিতে পতিত হন, এই মুদ্রাপ্রসাদে তিনি জীবিত থাকেন এবং মৃত্যুর বশীভূত হন না। ৭৬

বায়ুতত্ত্বের বর্ণ দলিত অঞ্জনপুঞ্জের ন্যায়; ইহার বীজ 'যং' এবং ঈশ্বর ইহার অধিষ্ঠাত্রী দেবতা। এই তত্ত্ব সত্ত্বময়। এই তত্ত্বে একাগ্রচিত্তে কুম্ভকযোগে প্রাণবায়ু আকর্ষণ করিয়া পঞ্চঘটিকা যাবৎ ধারণ করিলেই বায়বীধারণামুদ্রা হয়। ইহা দ্বারা শূন্যে গতিশক্তি জন্মে। ৭৭

বায়বীধারণামুদ্রার ফল।

ইয়ন্তু পরমা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী।
বায়ুনা ম্রিয়তে নাপি খে চ গতিপ্রদায়িনী॥ ৭৮
শঠায় ভক্তিহীনায় ন দেয়া যস্য কস্যচিৎ।
দত্তে চ সিদ্ধিহানিঃ স্যাৎ সত্যং বচ্মি চ চণ্ড তে॥ ৭৯

আকাশীধারণামুদ্রা।

যৎসিন্ধৌ বরশুদ্ধবারিসদৃশং ব্যোমং পরং ভাসিতং,
তত্ত্বং দেবসদাশিবেন সহিতং বীজং হকারান্বিতম্।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা মোক্ষকবাটভেদনকরী কুর্য্যান্নভোধারণা॥ ৮০

আকাশীধারণামুদ্রার ফল।

আকাশীধারণা-মুদ্রাং যো বেত্তি স চ যোগবিৎ।
ন মৃত্যুর্জায়তে তস্য প্রলয়ে নাবসীদতি॥ ৮১

এই শ্রেষ্ঠমুদ্রা জরামৃত্যুনাশিনী। যে ব্যক্তি ইহার অভ্যাস করেন, বায়ুতে তাঁহার মৃত্যু ঘটে না এবং তিনি শূন্যমার্গে বিচরণের গতিশক্তি লাভ করেন। ৭৮। শঠ, ভক্তিহীন ও যাহাকে তাহাকে ইহা প্রদান করিবে না। হে চণ্ড! আমি তোমার নিকট সত্য বলিতেছি, সেই ব্যক্তির সিদ্ধিহানি হয়। ৭৯

ব্যোমতত্ত্বের বর্ণ বিশুদ্ধ সাগরোদকের তুল্য; ইহার বীজ 'হং' এবং সদাশিব ইহার অধিষ্ঠাত্রী দেবতা। যোগবলে হৃদয়াভ্যন্তরে এই তত্ত্ব উদিত করিয়া একাগ্রচিত্তে প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক পঞ্চঘটিকা যাবৎ কুম্ভক সহকারে ধারণ করিবে। ইহার নাম আকাশীধারণা মুদ্রা। ইহা দেবত্ব ও মোক্ষদাত্রী। ৮০

যে ব্যক্তি এই আকাশীধারণা মুদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি যোগ-

অশ্বিনীমুদ্রা।

আকুঞ্চয়েদ্গুদদ্বারং প্রকাশয়েৎ পুনঃ পুনঃ।
সা ভবেদশ্বিনী মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী॥ ৮২

অশ্বিনীমুদ্রার ফল।

অশ্বিনী পরমা মুদ্রা গুহ্যরোগবিনাশিনী।
বলপুষ্টিকরী চৈব অকালমরণং হরেৎ॥ ৮৩

পাশিনীমুদ্রা।

কণ্ঠপৃষ্ঠে ক্ষিপেৎ পাদৌ পাশবদ্দৃঢ়বন্ধনম্।
সা এব পাশিনী মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী॥ ৮৪

পাশিনীমুদ্রার ফল।

পাশিনী মহতী মুদ্রা বলপুষ্টিবিধায়িনী।
সাধনীয়া প্রযত্নেন সাধকৈঃ সিদ্ধিকাঙ্ক্ষিভিঃ॥ ৮৫

বেত্তা হন; তাঁহার মৃত্যু হয় না এবং প্রলয়েও তাঁহাকে অবসন্ন হইতে হয় না। ৮১

গুহ্যদ্বার পুনঃ পুনঃ আকুঞ্চিত ও প্রকাশিত করিবে। ইহাকেই অশ্বিনী মুদ্রা বলে। ইহা দ্বারা কুণ্ডলিনী শক্তির প্রবোধ সম্পাদিত হয়। ৮২

'এই পরমা অশ্বিনী মুদ্রা গুহ্যরোগ বিনাশ করে, বল ও পুষ্টি প্রদান করে এবং অকালমৃত্যু হরণ করিয়া থাকে। ৮৩

পদদ্বয় কণ্ঠের দিক্ দিয়া পৃষ্ঠদেশে নিক্ষেপ পুরঃসর দৃঢ়রূপে বন্ধন করিতে হইবে। ইহার নাম পাশিনী মুদ্রা। এই মুদ্রা দ্বারা কুণ্ডলী শক্তির প্রবোধ হয়। ৮৪

এই পাশিনী মুদ্রা শ্রেষ্ঠ এবং বল ও পুষ্টিদাত্রী। সিদ্ধিকামী সাধকগণ প্রযত্ন সহকারে ইহার সাধনা করিবেন। ৮৫

কাকীমুদ্রা।

কাকচঞ্চুবদাস্যেন পিবেদ্‌বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ।
কাকীমুদ্রা ভবেদেষা সর্ব্বরোগবিনাশিনী ॥ ৮৬

কাকীমুদ্রার ফল।

কাকীমুদ্রা পরা মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা।
অস্যাঃ প্রসাদমাত্রেণ কাকবৎ নীরোগী ভবেৎ ॥ ৮৭

মাতঙ্গিনীমুদ্রা।

কণ্ঠমগ্নে জলে স্থিত্বা নাসাভ্যাং জলমাহরেৎ।
মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ পুনর্ব্বক্ত্রেণ চাহরেৎ ॥ ৮৮
নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পশ্চাৎ কুর্য্যাদেবং পুনঃ পুনঃ।
মাতঙ্গিনী পরা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ৮৯

মাতঙ্গিনীমুদ্রার ফল।

বিরলে নির্জ্জনে দেশে স্থিত্বা চৈকাগ্রমানসঃ।
কুর্য্যান্মাতঙ্গিনীং মুদ্রাং মাতঙ্গ ইব জায়তে ॥ ৯০

মুখ কাকচঞ্চুর ন্যায় করিয়া শনৈঃ শনৈঃ বায়ু পান করিবে। ইহার নাম কাকী মুদ্রা। ইহা সর্ব্বরোগ বিনাশ করে। ৮৬

কাকীমুদ্রা পরম শ্রেষ্ঠ, ইহা সর্ব্বতন্ত্রেই গোপনীয় বলিয়া কথিত। ইহার প্রসাদে সাধক কাকের ন্যায় নীরোগ হয়। ৮৭

আকণ্ঠ জলে দাঁড়াইয়া নাসাপুটদ্বয় দ্বারা জল আকর্ষণ করিবে; পরে মুখদ্বারা ঐরূপে পুনরায় আকর্ষণ করিবে। ৮৮। পরে নাসারন্ধ্র-দ্বয় দ্বারা পুনঃ পুনঃ রেচন করিতে হয়। ইহা পরমা মাতঙ্গিনী মুদ্রা বলিয়া কীর্ত্তিত; ইহা দ্বারা জরা ও মৃত্যু বিনাশ পায়। ৮৯

বিরলে নির্জ্জন স্থানে থাকিয়া একাগ্রমনে যে ব্যক্তি এই মাতঙ্গিনী মুদ্রার অনুষ্ঠান করে, সে মাতঙ্গের ন্যায় বলশালী হয়। ৯০।

যত্র তত্র স্থিতো যোগী সুখমত্যন্তমশ্নুতে।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন সাধয়েৎ মুদ্রিকাং পরাম্॥ ৯১

ভুজঙ্গিনীমুদ্রা।

বক্ত্রং কিঞ্চিৎ সুপ্রসার্য্য চানিলং গলয়া পিবেৎ।
সা ভবেৎ ভুজগী মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী॥ ৯২

ভুজঙ্গিনীমুদ্রার ফল।

যাবচ্চ উদরে রোগমজীর্ণাদি বিশেষতঃ।
তৎ সর্ব্বং নাশয়েদাশু যত্র মুদ্রা ভুজঙ্গিনী॥ ৯৩

মুদ্রাসমূহের ফলকথন।

ইদন্তু মুদ্রাপটলং কথিতং চণ্ডকপালে।
বল্লভং সর্ব্বসিদ্ধানাং জরামরণনাশনম্॥ ৯৪
শঠায় ভক্তিহীনায় ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন দুর্ল্লভং মরুতামপি॥ ৯৫

সেই যোগী যেখানেই থাকুন, অতীব সুখ প্রাপ্ত হন; সুতরাং সর্ব্বপ্রযত্নে এই পরমা মুদ্রার সাধনা করিবে। ৯১

মুখ ঈষৎ প্রসারণ পূর্ব্বক গলদেশ দ্বারা বায়ুপূরণ করিবে। ইহাকে ভুজঙ্গিনী মুদ্রা কহে। এই মুদ্রা জরামৃত্যুহারিণী। ৯২

উদরমধ্যে অজীর্ণাদি যত কিছু রোগ থাকে, এই ভুজঙ্গিনী মুদ্রা তৎসমস্ত বিনাশ করে। ৯৩

হে চণ্ডকপালে! এই যে মুদ্রাসমূহ কথিত হইল, ইহা যাবতীয় সিদ্ধগণের প্রিয় এবং ইহা দ্বারা জরা ও মৃত্যু বিনষ্ট হয়। ৯৪। ইহা শঠ ও ভক্তিহীনকে এবং যাহাকে তাহাকে প্রদান করিবে না। ইহা যত্ন সহকারে গোপন রাখিবে; ইহা দেবগণেরও দুর্লভ। ৯৫।

ঋজবে শান্তচিত্তায় গুরুভক্তিপরায় চ।
কুলীনায় প্রদাতব্যং ভোগমুক্তিপ্রদায়কম্ ॥ ৯৬
মুদ্রাণাং পটলং হ্যেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্।
নিত্যমভ্যাসশীলস্য জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধনম্ ॥ ৯৭
তস্য ন জায়তে মৃত্যুর্নাস্য জরাদিকং তথা।
নাগ্নিজলভয়ং তস্য বায়োরপি কুতো ভয়ম্ ॥ ৯৮
কাসঃ শ্বাসঃ প্লীহা শ্লেষ্মরোগাণাঞ্চৈব বিংশতিঃ।
মুদ্রাণাং সাধনাচ্চৈব বিনশ্যন্তি ন সংশয়ঃ। ৯৯
বহুনা কিমিহোক্তেন সারং বচ্মি চ চণ্ড তে।
নাস্তি মুদ্রাসমং কিঞ্চিৎ সিদ্ধিদং ক্ষিতিমণ্ডলে ॥ ১০০

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে মুদ্রাকথনং নাম
তৃতীয়োপদেশঃ ॥ ৩ ॥

যে ব্যক্তি সরল ও শান্তচিত্ত, গুরুভক্তিপরায়ণ ও কুলীন, তাহাকেই এই ভোগমুক্তিপ্রদ মুদ্রা প্রদান করিবে। ৯৬। এই সমস্ত মুদ্রা সকল প্রকার ব্যাধি বিনাশ করে। যে ব্যক্তি ইহার প্রত্যহ অভ্যাস করেন, তাঁহার জঠরাগ্নি বৃদ্ধি পায়। ৯৭। তাঁহার মৃত্যু হয় না, জরাদি রোগের আশঙ্কা থাকে না, অগ্নিভয় বা জলভয় থাকে না এবং বায়ু হইতেই বা তাঁহার ভয় কোথায়? ৯৮। কাস, শ্বাস, প্লীহা ও বিংশতি প্রকার শ্লেষ্মরোগ সমস্তই মুদ্রাসাধনপ্রভাবে বিনষ্ট হয় সন্দেহ নাই। ৯৯। হে চণ্ড! অধিক কি বলিব, মহীমণ্ডলে মুদ্রার ন্যায় সিদ্ধিপ্রদ আর কিছু নাই। ১০০

তৃতীয় উপদেশ সমাপ্ত।

চতুর্থোপদেশঃ।

প্রত্যাহার-যোগ।

ঘেরণ্ড-উবাচ।

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি প্রত্যাহারমনুত্তমম্।
যস্য বিজ্ঞানমাত্রেণ কামাদিরিপুনাশনম্॥ ১
ততস্ততো নিয়ম্যৈতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥ ২
পুরস্কারং তিরস্কারং সুশ্রাব্যং ভাবমায়কম্।
মনস্তস্মান্নিয়ম্যৈতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥ ৩
সুগন্ধো বাপি দুর্গন্ধো ঘ্রাণেষু জায়তে মনঃ।
তস্মাৎ প্রত্যাহরেদেতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥ ৪
মধুরাম্লকতিক্তাদিরসগাদি যদা মনঃ।
তস্মাৎ প্রত্যাহরেদেতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥ ৫

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে প্রত্যাহারযোগো নাম চতুর্থোপদেশঃ॥ ৪॥

ঘেরণ্ড কহিলেন, অতঃপর অত্যুত্তম প্রত্যাহারের বিষয় বলিতেছি। ইহা অবগত হইবামাত্র কামাদি শত্রু বিনষ্ট হয়। ১। মনকে বিষয় হইতে প্রত্যাবৃত্ত করিয়া আত্মাতেই বশীভূত করিবে। ২। পুরস্কার, তিরস্কার, সুশ্রাব্য, ভাবমায়াবিশিষ্ট যে কোন বিষয়ই হউক, প্রত্যাহার-প্রভাবে মনকে প্রতিনিবৃত্ত করিয়া আত্মাতেই বশীভূত রাখিবে। ৩। সুগন্ধ, দুর্গন্ধ যাহাতেই চিত্ত সন্নিবেশিত হউক, প্রত্যাহারবলে তাহা হইতে প্রতিনিবৃত্ত করিয়া মনকে আত্মাতে বশীভূত রাখিবে। ৪। মধুর, অম্ল, তিক্ত যে কোন রসবিশিষ্ট বস্তুতে মন নিমগ্ন হয়, তাহা হইতে প্রত্যাহারবলে প্রতিনিবৃত্ত করিয়া মনকে আত্মাতেই বশীভূত রাখিবে।৫

চতুর্থ উপদেশ সমাপ্ত।

পঞ্চমোপদেশঃ।

প্রাণায়াম-প্রয়োগ।

ঘেরণ্ড উবাচ।

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি প্রাণায়ামস্য যদ্‌বিধিম্।
যস্য সাধনমাত্রেণ দেবতুল্যো ভবেন্নরঃ॥ ১
আদৌ স্থানং তথা কালং মিতাহারং তথাপরম্।
নাড়ীশুদ্ধিঞ্চ তৎপশ্চাৎ প্রাণায়ামঞ্চ সাধয়েৎ॥ ২
দূরদেশে তথারণ্যে রাজধান্যাং জনান্তিকে।
যোগারম্ভং ন কুর্ব্বীত কৃতে চ সিদ্ধিহা ভবেৎ॥ ৩
অবিশ্বাসং দূরদেশে অরণ্যে রক্ষিবর্জ্জিতম্।
লোকারণ্যে প্রকাশশ্চ তস্মাত্রীণি বিবর্জ্জয়েৎ॥ ৪
সুদেশে ধার্ম্মিকে রাজ্যে সুভক্ষ্যে নিরুপদ্রবে।
তত্রৈকং কুটীরং কৃত্বা প্রাচীরৈঃ পরিবেষ্টিতম্॥ ৫

ঘেরণ্ড কহিলেন, অতঃপর প্রাণায়ামবিধি বর্ণন করিতেছি। ইহা সাধনামাত্র মনুষ্য দেবতুল্য হয়।১। প্রথমে স্থাননির্ণয়, তৎপরে সময়নিরূপণ, পরে মিতাহার, অনন্তর নাড়ীশুদ্ধি এই সমস্ত সম্পাদন পূর্ব্বক সর্ব্বশেষে প্রাণায়াম সাধন করিবে। ২

দূরদেশ, অরণ্য, রাজধানী, লোকসমীপ এই সকল স্থলে যোগারম্ভ করিবে না, করিলে সিদ্ধিহানি হয়।৩। দূরদেশে যোগানুষ্ঠানে অবিশ্বাস জন্মে, অরণ্যে রক্ষকের অভাব ঘটে, লোকসম্মুখে যোগানুষ্ঠান করিলে প্রকাশিত হইয়া পড়ে; সুতরাং এই তিনটি স্থান পরিত্যাগ করিবে।৪। যে রাজ্যে রাজা ধর্ম্মশীল, উত্তম ভক্ষ্যদ্রব্য যেখানে প্রাপ্ত হওয়া যায়, যে স্থান উপদ্রবশূন্য, তাদৃশ সুদেশে একখানি প্রাচীর-বেষ্টিত

ব্যাপীকূপতড়াগঞ্চ প্রাচীরমধ্যবর্ত্তি চ।
নাত্যুচ্চং নাতিনিম্নঞ্চ কুটীরং কীটবর্জ্জিতম্॥ ৬
সম্যগ্‌গোময়লিপ্তঞ্চ কুটীরন্তত্র নির্ম্মিতম্।
এবং স্থানেষু গুপ্তেষু প্রাণায়ামং সমভ্যসেৎ॥ ৭
হেমন্তে শিশিরে গ্রীষ্মে বর্ষায়াঞ্চ ঋতৌ তথা।
যোগারম্ভং ন কুর্ব্বীত কৃতে যোগী হি রোগদঃ॥ ৮
বসন্তে শরদি প্রোক্তং যোগারম্ভং সমাচরেৎ।
তথা যোগী ভবেৎ সিদ্ধো রোগান্মুক্তো ভবেদ্ধ্রুবম্॥৯
চৈত্রাদিফাল্‌গুনান্তে চ মাঘাদিফাল্‌গুনান্তিকে।
দ্বৌ দ্বৌ মাসৌ ঋতুভাগৌ অনুভাবশ্চতুশ্চতুঃ॥ ১০

উপযুক্ত কাল।

বসন্তশ্চৈত্রবৈশাখৌ জ্যৈষ্ঠাষাঢ়ৌ চ গ্রীষ্মকৌ।
বর্ষা শ্রাবণভাদ্রাভ্যাং শরদাশ্বিনকার্ত্তিকৌ।
মার্গপৌষৌ চ হেমন্তঃ শিশিরো মাঘফাল্‌গুনৌ॥ ১১

কুটীর নির্ম্মাণ করিবে। ৫। প্রাচীরমধ্যে বাপী, কূপ বা তড়াগ থাকিবে। কুটীর নাতি-উচ্চ, নাতিনিম্ন, কীটবর্জ্জিত ও সম্যক্‌প্রকারে গোময়ে লিপ্ত হইবে, কুটীর এইরূপে নির্ম্মিত হইবে। এইরূপ নির্জ্জনেই প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয়। ৬-৭

হেমন্ত, শিশির, গ্রীষ্ম ও বর্ষা এই সকল ঋতুতে যোগারম্ভ করিবে না; করিলে সেই যোগ রোগ উৎপাদন করে। ৮। বসন্ত বা শরৎ ঋতুতে যোগারম্ভ করিবে। তাহা হইলে যোগী সিদ্ধ হয় এবং রোগ হইতে মুক্ত হইয়া থাকে সন্দেহ নাই। ৯। চৈত্র হইতে ফাল্গুন পর্য্যন্ত এবং মাঘ হইতে ফাল্গুন পর্য্যন্ত প্রতি দুই দুই মাসে এক এক ঋতু এবং চারি চারি মাসে এক এক ঋতুর অনুভব হয়। ১০। চৈত্র ও বৈশাখ

অনুভাবং প্রবক্ষ্যামি ঋতূণাঞ্চ যথোদিতম্।
মাঘাদি-মাধবান্তেষু বসন্তানুভবশ্চতুঃ॥ ১২
চৈত্রাদি চাষাঢ়ান্তঞ্চ নিদাঘানুভবশ্চতুঃ।
আষাঢ়াদি চাশ্বিনান্তং প্রাবৃড়নুভবশ্চতুঃ॥ ১৩
ভাদ্রাদিমার্গশীর্ষান্তং শরদোঽনুভবশ্চতুঃ।
কীর্ত্তিকাদিমাঘমাসান্তং হেমন্তানুভবশ্চতুঃ।
মার্গাদিচতুরো মাসান্ শিশিরানুভবং বিদুঃ॥ ১৪
বসন্তে বাপি শরদি যোগারম্ভং সমাচরেৎ।
তদা যোগো ভবেৎ সিদ্ধো বিনায়াসেন কথ্যতে॥ ১৫

পরিমিতাহার।

মিতাহারং বিনা যস্তু যোগারম্ভন্তু কারয়েৎ।
নানারোগো ভবেত্তস্য কিঞ্চিদ্‌যোগো ন সিধ্যতি॥ ১৬

বসন্ত, জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় গ্রীষ্ম, শ্রাবণ ও ভাদ্র বর্ষা, আশ্বিন ও কার্ত্তিক শরৎ, অগ্রহায়ণ ও পৌষ হেমন্ত এবং মাঘ ও ফাল্গুন শিশির ঋতু। ১১। এখন ঋতু-সমূহের অনুভববিষয় যেরূপ বর্ণিত আছে, তাহা বলিতেছি। মাঘ হইতে বৈশাখ পর্য্যন্ত চারি মাসে বসন্তের অনুভব হয়। ১২। চৈত্র হইতে আষাঢ় পর্য্যন্ত চারি মাসে গ্রীষ্মের অনুভব হইয়া থাকে, আষাঢ় হইতে আশ্বিন পর্য্যন্ত চারি মাসে বর্ষার অনুভব হয়। ১৩। ভাদ্র হইতে অগ্রহায়ণ পর্য্যন্ত চারি মাসে শরৎ ঋতুর অনুভব হইয়া থাকে; কার্ত্তিক হইতে মাঘ পর্য্যন্ত চারি মাসে হেমন্তের অনুভব হয়, আর অগ্রহায়ণ হইতে আরম্ভ করিয়া চারিমাস শীত ঋতুর অনুভব হয়। ১৪। বসন্ত বা শরৎ ঋতুতে যোগারম্ভ করিবে; তাহা হইলেই বিনা আয়াসে যোগ সিদ্ধ হইয়া থাকে। ১৫

যে ব্যক্তি মিতাহার ব্যতীত যোগ আরম্ভ করে, তাহার নানাবিধ

শাল্যন্নং যবপিণ্ডং বা গোধূমপিণ্ডকং তথা।
মুদ্গং মাষচণকাদি শুভ্রঞ্চ তুষবর্জ্জিতম্॥ ১৭
পটোলং পনসং মানং কক্কোলঞ্চ শুকাশকম্।
দ্রাঢ়িকাং কর্কটীং রম্ভাং ডুম্বরীং কণ্টকণ্টকম্॥ ১৮
আমরম্ভাং বালরম্ভাং রম্ভাদণ্ডঞ্চ মূলকম্।
বার্ত্তাকীং মূলকং ঋদ্ধিং যোগী ভক্ষণমাচরেৎ॥ ১৯
বালশাকং কালশাকং তথা পটোলপত্রকম্।
পঞ্চশাকং প্রশংসীয়াদ্‌বাস্তূকং হিলমোচিকাম্॥ ২০
শুদ্ধং সুমধুরং স্নিগ্ধং উদরার্দ্ধং বিবর্জ্জিতম্।
ভুজ্যতে সুরসং প্রীত্যা মিতাহারমিমং বিদুঃ॥ ২১
অন্নেন পূরয়েদর্দ্ধং তোয়েন তু তৃতীয়কম্।
উদরস্য তুরীয়াংশং সংরক্ষেদ্‌বায়ুচারণে॥ ২২

রোগ জন্মে এবং তাহার যোগসিদ্ধি হয় না। ১৬। শালিতণ্ডুলের অন্ন, যবপিণ্ড, গোধূমপিণ্ড, তুষহীন শুভ্র মুগ, মাষকলায় ও চণক (ছোলা) প্রভৃতি, পটোল, পনস (কাঁঠাল), মানকচু, কক্কোল (কাঁকরোল), শুকাশুক (বদরী), দ্রাঢ়িকা (করঞ্জ), কর্কটী (কাঁকুড়), রম্ভা, ডুমুর, কণ্টকণ্টক, কাঁচকলা, বালরম্ভা (ঠটেকলা), রম্ভাদণ্ড (থোড়), মূলা, বেগুন, মূলদ্রব্য, ঋদ্ধি—যোগী ব্যক্তি এই সকল বস্তু আহার করিবে। ১৭-১৯। বালশাক, কালশাক, পটোলপত্র, বাস্তুক (বেতো) ও হিলমোচিকা (হিঞ্চা) এই পঞ্চবিধ শাক ভক্ষণীয়। ২০। যাহা বিশুদ্ধ ও সুমধুর, উদরের অর্দ্ধভাগ শূন্য রাখিয়া তাদৃশ দ্রব্য ভক্ষণ করিবে। প্রীতি সহকারে সুরস দ্রব্য ভক্ষণ করিতে হয়। ইহাকেই মিতাহার কহে। ২১। এইরূপ দ্রব্যদ্বারা উদরের অর্দ্ধাংশ পূর্ণ করিবে; জলপান দ্বারা তৃতীয়াংশ পূর্ণ করিতে হয়; বায়ু-সঞ্চারার্থ উদরের চতুর্থাংশ

কট্বম্লং লবণং তিক্তং ভৃষ্টঞ্চ দধি তক্রকম্।
শাকোৎকটং তথা মদ্যং তালঞ্চ পনসন্তথা॥ ২৩
কুলত্থং মসূরং পাণ্ডু কুষ্মাণ্ডং শাকদণ্ডকম্।
তুম্বীকোলকপিত্থঞ্চ কণ্টবিল্বং পলাশকম্॥ ২৪
কদম্বং জম্বীরং বিম্বং লকুচং লশুনং বিসম্।
কামরঙ্গং পিয়ালঞ্চ হিঙ্গুশাল্মলীকেমুকম্।
যোগারম্ভে বর্জ্জয়েচ্চ পথস্ত্রীবহ্নিসেবনম্॥ ২৫
নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং গুড়ং শর্ক্রাদি চৈক্ষবম্।
পক্বরম্ভাং নারিকেলং দাড়িম্বমশিবাসবম্।
দ্রাক্ষান্তু নবনীং ধাত্রীং রসমম্লং বিবর্জ্জিতম্॥ ২৬
এলাজাতিলবঙ্গঞ্চ পৌরুষং জম্বু জাম্বুলম্।
হরীতকীখর্জ্জূরঞ্চ যোগী ভক্ষণমাচরেৎ॥ ২৭

শূন্য রাখিবে। ২২। কটু, অম্ল, তিক্ত, ভৃষ্ট (ভাজাদ্রব্য), দধি, তক্র, উৎকট (নিন্দিত) শাক, মদ্য, তাল, পনস, কুলত্থ, মসূর, পাণ্ডু নামক ফল, কুষ্মাণ্ড, শাকের ডাঁটা, অলাবু, কোল, কপিত্থ, কণ্টবিল্ব, পলাশ, কদম্ব, জম্বীর, বিম্ব (তেলাকুচা), লকুচ (মাদার), লশুন, মৃণাল, কামরঙ্গ, পিয়াল, হিঙ্গু, শাল্মলী ও কেমুক (গাব) এই সকল দ্রব্য এবং পথপর্য্যটন, নারী-সহবাস ও অগ্নিসেবন যোগারম্ভকালে পরিত্যাগ করিবে। ২৩-২৫

নবনীত, ঘৃত, দুগ্ধ, গুড়, ইক্ষুজাত শর্করাদি, পক্বরম্ভা, নারিকেল, দাড়িম্ব, অমঙ্গলকর আসব, দ্রাক্ষা, নবনীফল (নোনা), আমলকী ও অম্লরসযুক্ত দ্রব্য পরিত্যাগ করিবে। ২৬। এলাইচ, জায়ফল, লবঙ্গ, উত্তেজক বস্তু, জম্বু, বনজাম, হরীতকী, খর্জ্জূর যোগী এই সমস্ত ভক্ষণ

লঘুপাকং প্রিয়ং স্নিগ্ধং যথা ধাতুপ্রপোষণম্।
মনোঽভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ॥ ২৮
কাঠিন্যং দুরিতং পূতিমুষ্ণং পর্য্যুষিতং তথা।
অতিশীতঞ্চাতিচোগ্রং ভক্ষ্যং যোগী বিবর্জ্জয়েৎ॥ ২৯
প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কায়ক্লেশবিধিং বিনা।
একাহারং নিরাহারং যামান্তে ন চ কারয়েৎ॥ ৩০
এবং বিধিবিধানেন প্রাণায়ামং সমাচরেৎ।
আরম্ভং প্রথমে কুর্য্যাৎ ক্ষীরাজ্যং নিত্যভোজনম্।
মধ্যাহ্নে চৈব সায়াহ্নে ভোজনদ্বয়মাচরেৎ॥ ৩১

নাড়ীশোধন।

কুশাসনে মৃগাজিনে ব্যাঘ্রাজিনে চ কম্বলে।
স্থলাসনে সমাসীনঃ প্রাঙ্মুখো বাপ্যুদঙ্মুখঃ।
নাড়ীশুদ্ধিং সমাসাদ্য প্রাণায়ামং সমভ্যসেৎ॥ ৩২

করিবে। ২৭। লঘুপাক দ্রব্য, প্রীতিকর বস্তু, স্নিগ্ধদ্রব্য, ধাতুপুষ্টিকর পদার্থ এবং যাহা চিত্তপ্রসাদকর, যোগী তাদৃশ দ্রব্য ভক্ষণ করিবে। ২৮। কঠিন, পাপাবহ, পূতিগন্ধযুক্ত, অত্যুষ্ণ, পর্য্যুষিত, অত্যন্ত শীতল ও অত্যুগ্র দ্রব্য যোগীর পক্ষে পরিত্যাজ্য। ২৯

প্রাতঃস্নান ও উপবাসাদি এবং যাহাতে দৈহিক ক্লেশ হয়, যোগী তাহা করিবে না। একহারী হইতে নাই, নিরাহারেও থাকিবে না এবং এক প্রহরের মধ্যে আহার করিবে না। ৩০। এই প্রকার নিয়মে অবস্থান পূর্ব্বক প্রাণায়াম করিবে। যোগারম্ভকালে প্রথমে প্রত্যহ দুগ্ধ সেবন করিবে। মধ্যাহ্নে ও সায়াহ্নে আহার করিতে হয়। ৩১

কুশাসন, মৃগাজিন, ব্যাঘ্রাজিন, কম্বলাসন অথবা স্থলাসনে উপবেশন

চণ্ডকাপালিরুবাচ।

নাড়ীশুদ্ধিং কথং কুর্য্যান্নাড়ীশুদ্ধিস্তু কীদৃশী।
তৎসর্ব্বং শ্রোতুমিচ্ছামি তদ্বদস্ব দয়ানিধে॥ ৩৩

ঘেরণ্ড উবাচ।

মলাকুলাসু নাড়ীসু মারুতো নৈব গচ্ছতি।
প্রাণায়ামঃ কথং সিদ্ধস্তত্ত্বজ্ঞানং কথং ভবেৎ॥ ৩৪
তস্মাদাদৌ নাড়ীশুদ্ধিং প্রাণায়ামং ততোঽভ্যসেৎ।
নাড়ীশুদ্ধির্দ্বিধা প্রোক্তা সমনুর্নির্মনুস্তথা।
বীজেন সমনুং কুর্য্যান্নির্মনুং ধৌতিকর্ম্মণা॥ ৩৫
ধৌতিকর্ম্ম পুরা প্রোক্তং ষট্কর্ম্মসাধনে যথা।
শৃণুষ্ব সমনুং চণ্ড নাড়ীশুদ্ধির্যথা ভবেৎ॥ ৩৬

পূর্ব্বক পূর্ব্বাস্য বা উত্তরাস্য হইয়া নাড়ীশুদ্ধি করিয়া প্রাণায়াম করিতে হয়। ৩২

চণ্ডকাপালি কহিলেন, হে কৃপানিধে! নাড়ীশুদ্ধি কি প্রকারে করিবে, নাড়ীশুদ্ধিই বা কীদৃশী, এই সকল শ্রবণ করিতে ইচ্ছা করি, উহা কীর্ত্তন করুন। ৩৩

ঘেরণ্ড কহিলেন, মলপূর্ণ নাড়ীর মধ্যে বায়ুসঞ্চার হইতে পারে না; সুতরাং কিরূপে প্রাণায়ামসিদ্ধি হইবে? তত্ত্বজ্ঞানই বা কিরূপে জন্মিবে? ৩৪। এই জন্যই প্রথমে নাড়ীশুদ্ধি করিয়া, তৎপরে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয়। নাড়ীশুদ্ধি দ্বিবিধ;—সমনু ও নির্ম্মনু। বীজমন্ত্র উচ্চারণ পূর্ব্বক যে নাড়ী শোধন করা যায়, তাহাকে সমনু নাড়ীশুদ্ধি আর ধৌতিকর্ম্ম দ্বারা যে নাড়ীশুদ্ধি হয়, তাহাকে নির্ম্মনু নাড়ীশুদ্ধি বলে। ৩৫। ইতিপূর্ব্বে ষট্কর্ম্মসাধন-প্রসঙ্গে ধৌতিকর্ম্ম কথিত হইয়াছে। হে চণ্ড! অধুনা সমনু নাড়ীশুদ্ধি যে প্রকারে

উপবিশ্যাসনে যোগী পদ্মাসনং সমাচরেৎ।
গুর্ব্বাদিন্যাসনং কুর্য্যাদ্ যথৈব গুরুভাষিতম্।
নাড়ীশুদ্ধিং প্রকুর্ব্বীত প্রাণায়ামবিশুদ্ধয়ে॥ ৩৭
বায়ুবীজং ততো ধ্যাত্বা ধূম্রবর্ণং সতেজসম্।
চন্দ্রেণ পূরয়েদ্‌বায়ুং বীজং ষোড়শকৈঃ সুধীঃ॥ ৩৮
চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ।
দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া বায়ুং সূর্য্যনাড্যা চ রেচয়েৎ॥ ৩৯
নাভিমূলাদ্‌বহ্নিমুত্থাপ্য ধ্যায়েত্তেজোঽবনীযুতম্।
বহ্নিবীজষোড়শেন সূর্য্যনাড্যা চ পূরয়েৎ॥ ৪০
চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ।
দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া বায়ুং শশিনাড্যা চ রেচয়েৎ॥ ৪১

সম্পাদিত হয়, তাহা শ্রবণ কর। ৩৬। যোগী আসনে উপবেশন পূর্ব্বক পদ্মাসনবন্ধন করিবে। গুরু যেরূপ উপদেশ দিয়াছেন, তদনুসারে গুর্ব্বাদিন্যাস করিয়া প্রাণায়ামবিশুদ্ধির জন্য নাড়ীশুদ্ধি করিবে। ৩৭। অনন্তর ধীমান্ সাধক তেজঃপূর্ণ বায়ুবীজ (যং) ধ্যান করিয়া ষোড়শ-বার বীজমন্ত্র উচ্চারণ পূর্ব্বক চন্দ্রনাড়ীতে (বামনাসিকায়) বায়ুপূরণ করিবে। ৩৮। পরে চতুঃষষ্টি মাত্রা বীজমন্ত্র জপ করিয়া কুম্ভকযোগে সেই বায়ু ধারণ করিতে হয়। তৎপরে দ্বাত্রিংশন্মাত্রা জপ সহকারে সূর্য্যনাড়ী (বামনাসিকা) দ্বারা রেচন করিবে। ৩৯। (পূর্ব্বে বলা হইয়াছে যে, নাভিমূল বায়ুতত্ত্বের স্থান।) নাভিমূল হইতে (যোগ-প্রভাবে) অগ্নিকে উত্থাপিত করিয়া উহা ক্ষিতিতত্ত্বের সহিত সংযুক্ত হইল, এইরূপ চিন্তা করিবে। তৎপরে ষোড়শবার বহ্নিবীজ (রং) জপ সহকারে সূর্য্যনাড়ী দ্বারা বায়ুপূরণ করিবে। ৪০। চতুঃষষ্টিমাত্রা জপ সহকারে কুম্ভকযোগে উহা ধারণ করিতে হয়। তদনন্তর দ্বাত্রিংশৎ

নাসাগ্রে শশধৃগ্‌বিম্বং ধ্যাত্বা জ্যোৎস্নাসমন্বিতম্।
ঠংবীজষোড়শেনৈব ইড়য়া পূরয়েন্মরুৎ॥ ৪২
চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ বং-বীজেনৈব ধারয়েৎ।
অমৃতপ্লাবিতং ধ্যাত্বা নাড়ীধৌতং বিভাবয়েৎ।
লকারেণ দ্বাত্রিংশেন দৃঢ়ং ভাব্যং বিরেচয়েৎ॥ ৪৩
এবংবিধাং নাড়ীশুদ্ধিং কৃত্বা নাড়ীং বিশোধয়েৎ।
দৃঢ়ো ভূত্বাসনং কৃত্বা প্রাণায়ামং সমাচরেৎ॥ ৪৪
সহিতঃ সূর্য্যভেদশ্চ উজ্জায়ী শীতলী তথা।
ভস্ত্রিকা ভ্রামরী মূর্চ্ছা কেবলী চাষ্টকুম্ভিকাঃ॥ ৪৫
সহিতো দ্বিবিধঃ প্রোক্তঃ প্রাণায়ামং সমাচরেৎ।
সগর্ভো বীজমুচ্চার্য্য নির্গর্ভো বীজবর্জ্জিতঃ॥ ৪৬

মাত্রা জপ করিয়া চন্দ্রনাড়ী দ্বারা ঐ বায়ু রেচন করিবে। ৪১। তদনন্তর নাসিকার অগ্রভাগে জ্যোৎস্নাবিশিষ্ট চন্দ্রবিম্ব ('ঠং' বীজ) ধ্যান করিয়া ঐ বীজ ষোড়শবার জপ করিতে করিতে ইড়ানাড়ী দ্বারা বায়ু পূরণ করিবে। ৪২। 'বং' বীজ চতুঃষষ্টিমাত্রা জপ করিয়া ঐ বায়ু ধারণ করিতে হয়। পরে এইরূপ ভাবনা করিবে যে, নাসিকাগ্রস্থিত চন্দ্র-বিম্ব হইতে যে সুধাধারা ক্ষরিত হইতেছে, তদ্দ্বারা সমস্ত শরীরস্থ নাড়ী বিধৌত হইল। এইরূপ ধ্যানান্তে পৃথিবীবীজ 'লং' দ্বাত্রিংশ-দ্বার জপ করিতে করিতে দক্ষিণনাসিকা দ্বারা পূরিত বায়ু রেচন করিবে। ৪৩

এইরূপে নাড়ীশুদ্ধি করিয়া নিশ্চল হইয়া আসনে উপবেশন পূর্ব্বক প্রাণায়ামে প্রবৃত্ত হইবে। ৪৪

কুম্ভক অষ্টবিধ ;—সহিত, সূর্য্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, ভস্ত্রিকা, ভ্রামরী, মূর্চ্ছা ও কেবলী। ৪৫। সহিত প্রাণায়াম দ্বিবিধ ;—সগর্ভ

প্রাণায়ামং সগর্ভঞ্চ প্রথমং কথয়ামি তে।
সুখাসনে চোপবিশ্য প্রাঙ্মুখো বাপ্যুদঙ্মুখঃ।
ধ্যায়েদ্‌বিধিং রজোগুণং রক্তবর্ণমবর্ণকম্‌॥ ৪৭
ইড়য়া পূরয়েদ্‌বায়ুং মাত্রয়া ষোড়শৈঃ সুধীঃ।
পূরকান্তে কুম্ভকাদ্যে কর্ত্তব্যস্তূড্ডীয়ানকঃ॥ ৪৮
সত্ত্বময়ং হরিং ধ্যাত্বা উকারং কৃষ্ণবর্ণকম্‌।
চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ॥ ৪৯
তমোময়ং শিবং ধ্যাত্বা মকারং শুক্লবর্ণকম্‌।
দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া চৈব রেচয়েদ্‌বিধিনা পুনঃ॥ ৫০
পুনঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ।
ইড়য়া রেচয়েৎ পশ্চাৎ তদ্‌বীজেন ক্রমেণ তু॥ ৫১

ও নির্গর্ভ। বীজমন্ত্র উচ্চারণ করিয়া যে প্রাণায়াম করা যায়, তাহাকে সগর্ভ এবং বীজবর্জ্জিত যে প্রাণায়াম, তাহাকে নির্গর্ভ বলে। ৪৬। এখন সগর্ভ প্রাণায়ামের বিষয় তোমার নিকট বলিতেছি। সুখাসনে পূর্ব্বমুখে বা উত্তরমুখে উপবেশন পূর্ব্বক রজোগুণাত্মক 'অ'কাররূপী রক্তবর্ণ ব্রহ্মাকে ধ্যান করিবে। ৪৭। পরে ধীমান্‌ সাধক 'অং' বীজ ষোড়শমাত্রা জপ সহকারে ইড়ানাড়ী দ্বারা বায়ুপূরণ করিবে। বায়ুপূরণান্তে এবং কুম্ভকের আদিতে উড্ডীয়ানবন্ধের অনুষ্ঠান করিতে হয়। ৪৮। অনন্তর সত্ত্বগুণাত্মক, উকাররূপী, কৃষ্ণবর্ণ হরিকে ধ্যান করিয়া ঐ 'উং' বীজ চতুঃষষ্টিমাত্রা জপ করিতে করিতে কুম্ভকযোগে ঐ বায়ু ধারণ করিবে। ৪৯। পরে তমোগুণাত্মক 'ম'কাররূপী, শুক্লবর্ণ শিবকে ধ্যান করিয়া ঐ 'মং'বীজ দ্বাত্রিংশন্মাত্রা জপ করিতে করিতে পুনরায় যথাবিধি ঐ বায়ু রেচন করিবে। ৫০। পুনর্ব্বার (যথানিয়মে) পিঙ্গলা দ্বারা পূরণ, কুম্ভকযোগে ধারণ এবং তদ্বীজে ক্রমে ক্রমে ইড়া

অনুলোমবিলোমেন বারংবারঞ্চ সাধয়েৎ।
পূরকান্তে কুম্ভকান্তং ধৃতনাসাপুটদ্বয়ম্।
কনিষ্ঠানামিকাঙ্গুষ্ঠৈস্তর্জ্জনীমধ্যমাং বিনা॥ ৫২
প্রাণায়ামং নির্গর্ভস্তু বিনা বীজেন জায়তে।
একাদি শতপর্য্যন্তং পূরকুম্ভকরেচনম্॥ ৫৩
উত্তমা বিংশতিমাত্রা ষোড়শী মাত্রা মধ্যমা।
অধমা দ্বাদশীমাত্রা প্রাণায়ামাস্ত্রিধা স্মৃতাঃ॥ ৫৪

দ্বারা রেচন করিবে। ৫১। অনুলোমবিলোমে পুনঃ পুনঃ এইরূপ করিতে হয়। বায়ুপূরণের পর হইতে কুম্ভকসমাপ্তি যাবৎ তর্জ্জনী ও মধ্যমা ব্যতীত কেবল কনিষ্ঠা, অনামা ও অঙ্গুষ্ঠ এই অঙ্গুলিত্রয় দ্বারা নাসারন্ধ্রদ্বয় ধরিবে অর্থাৎ কুম্ভককালে কনিষ্ঠা ও অনামাদ্বারা বামনাসিকা এবং অঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণনাসিকা ধারণ করিবে। ৫২। বিনা বীজমন্ত্রে যে প্রাণায়াম করা যায়, তাহাকে নির্গর্ভ প্রাণায়াম বলে। পূরক, কুম্ভক ও রেচক এই অঙ্গত্রয়-সমন্বিত প্রাণায়ামসাধন করিতে হইলে উহাতে এক অবধি একশত যাবৎ মাত্রা থাকে অর্থাৎ পূরকে মাত্রা একগুণ, রেচকে দুই গুণ আর কুম্ভকে মাত্রা চারিগুণ। ৫৩

মাত্রা অনুসারে প্রাণায়াম ত্রিবিধ ;—বিংশতিমাত্রাত্মক, ষোড়শমাত্রাত্মক ও দ্বাদশমাত্রাত্মক। বিংশতিমাত্রাত্মক প্রাণায়াম শ্রেষ্ঠ, ষোড়শমাত্রাত্মক মধ্যম এবং দ্বাদশমাত্রাত্মক প্রাণায়াম নিকৃষ্ট, (শ্রেষ্ঠ প্রাণায়ামসাধনে পূরণে বিংশতিমাত্রা, কুম্ভকে অশীতিমাত্রা এবং রেচনে চত্বারিংশন্মাত্রা নির্দ্দিষ্ট আছে। এই প্রকার মধ্যমাত্রাত্মক প্রাণায়ামসাধনে কুম্ভকে ও রেচকে উত্তম প্রাণায়ামের চতুর্গুণ এবং নিকৃষ্ট প্রাণায়ামসাধনে দ্বিগুণ মাত্রা নির্দ্দিষ্ট)। ৫৪

অধমাজ্জায়তে ঘর্ম্মো মেরুকম্পশ্চ মধ্যমাৎ।
উত্তমাচ্চ ভূমিত্যাগস্ত্রিবিধং সিদ্ধিলক্ষণম্॥ ৫৫
প্রাণায়ামাৎ খেচরত্বং প্রাণায়ামাৎ রোগনাশনম্।
প্রাণায়ামাদ্‌বোধয়েচ্ছক্তিং প্রাণায়ামান্মনোন্মনী।
আনন্দো জায়তে চিত্তে প্রণায়ামী সুখী ভবেৎ॥ ৫৬

ঘেরণ্ড উবাচ।

কথিতং সহিতং কুম্ভং সূর্য্যভেদনকং শৃণু।
পূরয়েৎ সূর্য্যনাড্যা চ যথাশক্তি বহির্ম্মরুৎ॥ ৫৭
ধারয়েদ্‌বহুযত্নেন কুম্ভকেন জলন্ধরৈঃ।
যাবৎ স্বেদং নখকেশাভ্যাং তাবৎ কুর্ব্বন্তু কুম্ভকম্॥ ৫৮
প্রাণোঽপানঃ সমানশ্চোদানব্যানৌ তথৈব চ।
নাগঃ কূর্ম্মশ্চ কৃকরো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ॥ ৫৯

অধম প্রাণায়ামকালে দেহে ঘর্ম্ম উপস্থিত হয়, মধ্যম প্রাণায়ামে মেরুদণ্ড কম্পিত হইতে থাকে এবং উত্তম প্রাণায়ামে ভূমিত্যাগ করিয়া শূন্যে উত্থিত হওয়া যায়। এই তিনটিই সিদ্ধির লক্ষণ। ৫৫। প্রাণায়াম-প্রভাবে খেচরত্বলাভ হয়, প্রাণায়ামপ্রভাবে রোগ বিনষ্ট হয়, প্রাণায়াম-প্রভাবে কুণ্ডলিনী শক্তি প্রবুদ্ধ হন, প্রাণায়ামপ্রভাবে মনোন্মনী অবস্থা (দিব্যজ্ঞান) ঘটে, এবং প্রাণায়াম হইতে চিত্তে আনন্দসঞ্চার হয়। প্রাণায়ামী ব্যক্তি সুখী হইয়া থাকেন। ৫৬

ঘেরণ্ড কহিলেন, সহিত কুম্ভকের বিষয় কথিত হইল, এখন সূর্য্য-ভেদনক কুম্ভক শ্রবণ কর। এই কুম্ভকে সূর্য্যনাড়ী দ্বারা বহিঃস্থিত বায়ু যথাশক্তি পূরণ করিতে হয়। ৫৭। জলন্ধরবন্ধের অনুষ্ঠান পূর্ব্বক যত্ন সহকারে কুম্ভকযোগে বায়ুধারণ করিবে। যাবৎ নখ ও কেশ হইতে ঘর্ম্ম বহির্গত না হয়, তাবৎকাল কুম্ভক করিবে। ৫৮। বায়ু দশবিধ;—

হৃদি প্রাণো বসেন্নিত্যং অপানো গুদমণ্ডলে।
সমানো নাভিদেশে তু উদানঃ কণ্ঠমধ্যগঃ॥ ৬০
ব্যানো ব্যাপ্য শরীরে তু প্রধানাঃ পঞ্চ বায়বঃ।
প্রাণাদ্যাঃ পঞ্চ বিখ্যাতা নাগাদ্যাঃ পঞ্চ বায়বঃ॥ ৬১
তেষামপি চ পঞ্চানাং স্থানানি চ বদাম্যহম্।
উদ্গারে নাগ আখ্যাতঃ কূর্ম্মস্তূন্মীলনে স্মৃতঃ॥ ৬২
কৃকরঃ ক্ষুৎকৃতে জ্ঞেয়ো দেবদত্তো বিজৃম্ভণে।
ন জহাতি মৃতে কাপি সর্ব্বব্যাপী ধনঞ্জয়ঃ॥ ৬৩
নাগো গৃহ্লাতি চৈতন্যং কূর্ম্মশ্চৈব নিমেষণম্।
ক্ষুত্তৃট্কৃৎ কৃকরশ্চৈব জৃম্ভণং চতুর্থেন তু।
ভবেদ্ধনঞ্জয়াচ্ছব্দং ক্ষণমাত্রং ন নিঃসরেৎ॥ ৬৪

প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান, নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয়। ৫৯। প্রাণ সর্ব্বদা হৃদয়ে, অপান গুহ্যস্থলে, সমান নাভিদেশে ও উদানবায়ু কণ্ঠমধ্যে অবস্থিতি করিতেছে। ৬০। ব্যানবায়ু সর্ব্বশরীর ব্যাপিয়া অধিষ্ঠিত। এই পাঁচটি প্রধান বায়ু; প্রাণাদি এই বায়ুপঞ্চক প্রসিদ্ধ। নাগাদি পাঁচটি বায়ুকে বহিঃস্থ বায়ু বলিয়া জানিবে। ৬১। তাহাদিগেরও অবস্থিতিস্থান বলিতেছি। নাগবায়ু উদ্গারে, কূর্ম্ম উন্মীলনে, কৃকর ক্ষুৎকৃতে (হাঁচিতে) ও দেবদত্ত জৃম্ভণে (হাই) অবস্থিতি করে। ধনঞ্জয় বায়ু সর্ব্বব্যাপী; জীব গতাসু হইলেও এই বায়ু তাহাকে পরিত্যাগ করে না। ৬২-৬৩। নাগবায়ু দ্বারা চৈতন্য সম্পাদিত হয়, কূর্ম্মবায়ু নিমেষণক্রিয়া নির্ব্বাহ করে, কৃকরবায়ুদ্বারা ক্ষুধা ও তৃষ্ণার উদ্রেক এবং চতুর্থ দেবদত্ত বায়ু জৃম্ভণক্রিয়া সম্পাদন করে। ধনঞ্জয় বায়ু হইতে শব্দের উৎপত্তি হয়। এই বায়ু ক্ষণকালের জন্যও দেহত্যাগ করে

সর্ব্বে তু সূর্য্যসংভিন্না নাভিমূলাৎ সমুদ্ধরেৎ।
ইড়য়া রেচয়েৎ পশ্চাৎ ধৈর্য্যেণাখণ্ডবেগতঃ॥ ৬৫
পুনঃ সূর্য্যেণ চাকৃষ্য কুম্ভয়িত্বা যথাবিধি।
রেচয়িত্বা সাধয়েচ্চ ক্রমেণ চ পুনঃ পুনঃ॥ ৬৬
কুম্ভকঃ সূর্য্যভেদস্তু জরামৃত্যুবিনাশনঃ।
রোধয়েৎ কুণ্ডলীং শক্তিং দেহানলং বিবর্দ্ধয়েৎ।
ইতি তে কথিতং চণ্ড সূর্য্যভেদনমুত্তমম্॥ ৬৭

উজ্জায়ীকুম্ভক।

নাসাভ্যাং বায়ুমাকৃষ্য বায়ুং বক্ত্রেণ ধারয়েৎ।
হৃদ্গলাভ্যাং সমাকৃষ্য মুখমধ্যে চ ধারয়েৎ॥ ৬৮
মুখং প্রক্ষাল্য সংবন্দ্য কুর্য্যাজ্জালন্ধরং ততঃ।
আশক্তি কুম্ভকং কৃত্বা ধারয়েদবিরোধতঃ॥ ৬৯

না। ৬৪। কুম্ভককালে পিঙ্গলা নাড়ী দ্বারা প্রাণাদি বায়ু সকলকে ভেদ পূর্ব্বক নাভিমূল হইতে সমান বায়ুকে উত্তোলন করিতে হয়। তদনন্তর ধীরভাবে অখণ্ড বেগে ইড়া দ্বারা রেচন করিবে। ৬৫। পুনরায় সূর্য্যনাড়ী দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক যথানিয়মে কুম্ভক করিয়া শনৈঃ শনৈঃ পুনঃ পুনঃ রেচন করিবে। ৬৬। এই সূর্য্যভেদক কুম্ভক জরা ও মৃত্যুকে বিনষ্ট করে, কুণ্ডলিনী শক্তিকে প্রবুদ্ধ করিয়া দেয় এবং দেহস্থ অগ্নিকে উত্তেজিত করে। হে চণ্ড! এই আমি তোমার নিকট সূর্য্যভেদন কুম্ভক কীর্ত্তন করিলাম। ৬৭

নাসিকা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক মুখমধ্যে ধারণ করিবে এবং ঐ অন্তঃস্থ বায়ু হৃদয় ও গলদেশ দ্বারা আকর্ষণ করিয়া মুখাভ্যন্তরে ধারণ করিতে হয়। ৬৮। তদনন্তর মুখ ধৌত করিয়া জালন্ধরবন্ধের অনুষ্ঠান করিবে। এই প্রকারে যথাশক্তি কুম্ভক করিয়া অবিরোধে

উজ্জায়ীকুম্ভকং কৃত্বা সর্ব্বকার্য্যাণি সাধয়েৎ।
ন ভবেৎ কফরোগশ্চ ক্রূরবায়ুরজীর্ণকম্ ॥ ৭০
আমবাতঃ ক্ষয়ঃ কাসো জ্বরঃ প্লীহা ন বিদ্যতে।
জরামৃত্যুবিনাশায় চোজ্জায়ীং সাধয়েন্নরঃ ॥ ৭১

শীতলী কুম্ভক।

জিহ্বয়া বায়ুমাকৃষ্য উদরে পূরয়েচ্ছনৈঃ।
ক্ষণঞ্চ কুম্ভকং কৃত্বা নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পুনঃ ॥ ৭২
সর্ব্বদা সাধয়েদ্‌যোগী শীতলীকুম্ভকং শুভম্।
অজীর্ণং কফপিত্তঞ্চ নৈব দেহে প্রজায়তে॥ ৭৩

ভস্ত্রিকা কুম্ভক।

ভস্ত্রেব লৌহকারাণাং যথাক্রমেণ সংভ্রমেৎ।
ততো বায়ুঞ্চ নাসাভ্যামুভাভ্যাং চালয়েচ্ছনৈঃ ॥ ৭৪

বায়ু ধারণ করিবে।৬৯। এই প্রকারে উজ্জায়ী কুম্ভক করিলে সর্ব্বকার্য্য সিদ্ধ করিতে পারে। ইহার প্রভাবে কফরোগ, ক্রূর বায়ু ও অজীর্ণ উৎপন্ন হইতে পারে না। ৭০। এই কুম্ভক করিলে আমবাত, ক্ষয়-রোগ, কাস, জ্বর ও প্লীহা জন্মে না; সুতরাং জরা ও মৃত্যু বিনাশের জন্য মানব এই উজ্জায়ী কুম্ভকের সাধনা করিবে। ৭১

জিহ্বা দ্বারা (বহিঃস্থিত) বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক শনৈঃ শনৈঃ উদরে পূরণ করিবে। পরে ক্ষণকাল কুম্ভক করিয়া নাসাপুটদ্বয় দ্বারা পুনরায় রেচন করিতে হয়। ৭২। এই শীতলী কুম্ভক শুভজনক; যোগী সর্ব্বদা ইহার সাধনা করিবেন। এই কুম্ভকের অনুষ্ঠান করিলে দেহে অজীর্ণ রোগ বা কফ-পিত্ত-দোষ জন্মিতে পারে না। ৭৩

লৌহকারগণের ভস্ত্রিকা (জাঁতা) যেমন যথাক্রমে ভ্রামিত (চালিত) হয়, (চলিতে চলিতে বায়ু আকর্ষণ করে), তদ্রূপ নাসাপুট-

এবং বিংশতিবারঞ্চ কৃত্বা কুর্য্যাচ্চ কুম্ভকম্।
তদন্তে চালয়েদ্‌বায়ুং পূর্ব্বোক্তঞ্চ যথাবিধি ॥ ৭৫
ত্রিবারং সাধয়েদনং ভস্ত্রিকাকুম্ভকং সুধীঃ।
ন চ রোগং ন চ ক্লেশমারোগ্যঞ্চ দিনে দিনে ॥ ৭৬

ভ্রামরী কুম্ভক।

অর্দ্ধরাত্রিগতে যোগী জন্তূনাং শব্দবর্জ্জিতে।
কর্ণৌ পিধায় হস্তাভ্যাং কুর্য্যাৎ পূরককুম্ভকম্ ॥ ৭৭
শৃণুয়াদ্দক্ষিণে কর্ণে নাদমন্তর্গতং শুভম্।
প্রথমং ঝিঞ্ঝীনাদঞ্চ বংশীনাদং ততঃ পরম্ ॥ ৭৮
মেঘঝর্ঝরভ্রমরীঘণ্টাকাংস্যন্ততঃ পরম্।
তুরী-ভেরী-মৃদঙ্গাদিনিনাদানকদুন্দুভিঃ ॥ ৭৯

দ্বয় দ্বারা (বহিঃস্থ) বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক ধীরে ধীরে চালনা করিবে।৭৪। বিংশতিবার এইরূপ চালনা করিয়া কুম্ভকযোগে ঐ বায়ু ধারণ করিতে হয়। তৎপরে যথানিয়মে পূর্ব্বোক্ত বায়ু রেচন করিবে। ৭৫। ধীমান্ সাধক ভস্ত্রিকা-নামক এই কুম্ভক তিনবার অনুষ্ঠান করিবেন। ইহা সাধনা করিলে রোগ জন্মে না, কোনরূপ ক্লেশ হয় না এবং দিন দিন আরোগ্যলাভ হয়। ৭৬

অর্দ্ধরাত্রিকালে, যখন সমস্ত প্রাণী নিঃশব্দ হইবে, তখন যোগী হস্তদ্বয় দ্বারা কর্ণযুগল আচ্ছাদন পূর্ব্বক পূরক ও কুম্ভকের অনুষ্ঠান করিবেন। ৭৭। এইরূপ করিলে প্রথমতঃ দক্ষিণকর্ণে মঙ্গলকর দেহান্তর্গত শব্দ শ্রুত হয়। প্রথমে ঝিল্লী-শব্দের ন্যায়, পরে বংশীধ্বনির তুল্য,তৎপরে মেঘের শব্দের ন্যায় ধ্বনি, পরে ঝর্ঝরীবাদ্যের ন্যায় শব্দ, অনন্তর ভ্রমরগুঞ্জনবৎ রব এবং পরে ঘণ্টা, কাংস্য, তূরী, ভেরী, মৃদঙ্গ, আনক ও

এবং নানাবিধো নাদো জায়তে নিত্যমভ্যসাৎ।
অনাহতস্য শব্দস্য তস্য শব্দস্য যো ধ্বনিঃ॥ ৮০
ধ্বনেরন্তর্গতং জ্যোতির্জ্যোতেরন্তর্গতং মনঃ।
তন্মনো বিলয়ং যাতি তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদম্।
এবং ভ্রামরীসংসিদ্ধঃ সমাধিসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ॥ ৮১

মূর্চ্ছাকুম্ভক।

সুখেন কুম্ভকং কৃত্বা মনশ্চ ভ্রুবোরন্তরম্।
সংত্যজ্য বিষয়ান্ সর্ব্বান্ মনোমূর্চ্ছা সুখপ্রদা।
আত্মনি মনসো যোগাদানন্দো জায়তে ধ্রুবম্॥ ৮২

ত্রর ন্যায় শব্দ কর্ণে প্রবেশ করে। ৭৮-৭৯। প্রত্যহ অভ্যাস করিতে করিতে এই প্রকার নানাবিধ নাদ শ্রুত হয়। অবশেষে হৃদয়াভ্যন্তরস্থ অনাহত-নামক দ্বাদশদলবিশিষ্ট পদ্মের মধ্যভাগ হইতে শব্দ উত্থিত হয় এবং সেই শব্দের প্রতিধ্বনি কর্ণকুহরে প্রবেশ করে। ৮০। তদনন্তর সাধক মুদ্রিত-নয়নে হৃদয়স্থ সেই দ্বাদশদলকমলের প্রতিশব্দের অন্তর্ভূত জ্যোতি নিরীক্ষণ করেন। এই জ্যোতিকেই পরব্রহ্ম বলিয়া জানিবে। তখন যোগীর চিত্ত ব্রহ্মে সংলগ্ন হইয়া ব্রহ্মরূপী হরির পরমপদে বিলীন হয়। এই প্রকারে ভ্রামরী কুম্ভক সম্পন্ন হইয়া থাকে। ইহার ফলে সমাধিসিদ্ধি হয়। ৮১

প্রথমে পূর্ব্বকথিত নিয়মে নির্বিঘ্নে কুম্ভকের অনুষ্ঠান পূর্ব্বক চিত্তকে বিষয় হইতে প্রত্যাবর্ত্তিত করিবে। পরে ভ্রূযুগলের মধ্যস্থ আজ্ঞাপদ্ম-নামক শ্বেতবর্ণ দ্বিদলকমলে চিত্তনিবেশ পূর্ব্বক ঐ পদ্মস্থিত পরমাত্মাকে লয় করিতে হয়। ইহাকেই মূর্চ্ছাকুম্ভক বলে। এই কুম্ভকের প্রভাবে পরম আনন্দসঞ্চার হয়। ৮২

কেবলীকুম্ভক।

হংকারেণ বহির্যাতি সংকারণে বিশেৎ পুনঃ।
ষট্‌শতানি দিবারাত্রৌ সহস্রাণ্যেকবিংশতিঃ।
অজপা নাম গায়ত্রীং জীবো জপতি সর্ব্বদা॥ ৮৩
মূলাধারে যথা হংসস্তথা হি হৃদিপঙ্কজে।
তথা নাসাপুটদ্বন্দ্বে ত্রিবিধং সঙ্গমাগমম্॥ ৮৪
ষণ্ণবত্যঙ্গুলীমানং শরীরং কর্ম্মরূপকম্।
দেহাদ্‌বহির্গতো বায়ুঃ স্বভাবো দ্বাদশাঙ্গুলিঃ॥ ৮৫
গায়নে ষোড়শাঙ্গুল্যা ভোজনে বিংশতিস্তথা।
চতুর্ব্বিংশাঙ্গুলীঃ পান্থো নিদ্রায়াং ত্রিংশদঙ্গুলিঃ।
মৈথুনে ষট্‌ত্রিংশদুক্তং ব্যায়ামে চ ততোঽধিকম্॥ ৮৬
স্বভাবেঽস্য গতের্ন্ন্যূনে পরমায়ুঃ প্রবর্দ্ধতে।
আয়ুঃক্ষয়োঽধিকে প্রোক্তো মারুতে চান্তরাদ্‌গতে॥৮৭

যখন জীবদেহে শ্বাসবায়ু বহির্গত হয় ও প্রবেশ করে, তখন যথাক্রমে 'হং' ও 'সঃ' উচ্চারিত হয়। এই দুই বর্ণ মিলিত হইয়াই 'হংসঃ' বা 'সোঽহং' হয়। ইহাকেই অজপাগায়ত্রী বলে। জীব দিবারাত্রির মধ্যে এই গায়ত্রী একবিংশতি সহস্র ষট্‌শতবার জপ করিতেছে। ৮৩। মূলাধার (গুহ্য ও লিঙ্গমূলের মধ্যভাগ), হৃৎপদ্ম (অনাহত-নামক পদ্ম) এবং নাসাপুটদ্বয় (ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ী) এই তিনটি স্থান দ্বারা হংসরূপ অজপাজপ হইয়া থাকে। (ঐ স্থানত্রয়, দ্বারাই শ্বাস-প্রবেশ ও শ্বাসনির্গম হয়)। ৮৪। এই শ্বাসবায়ুর বহির্দ্দেশে গতির পরিমাণ দ্বাদশ অঙ্গুলী, গায়নে ষোড়শ, ভোজনে বিংশতি, পথভ্রমণে চতুর্ব্বিংশ, নিদ্রায় ত্রিংশৎ, নারীসঙ্গমে ষট্‌ত্রিংশৎ, এবং ব্যায়ামে ইহার পরিমাণ তাহা হইতেও অতিরিক্ত হয়। ৮৫-৮৬। শ্বাসবায়ু

তস্মাৎ প্রাণে স্থিতে দেহে মরণং নৈব জায়তে।
বায়ুনা ঘটসংবন্ধো ভবেৎ কেবলকুম্ভকঃ॥ ৮৮
যাবজ্জীবো জপেন্মন্ত্রমজপাসংখ্যকেবলম্।
অদ্যাবধি ধৃতং সংখ্যাবিভ্রমং কেবলীকৃতে॥ ৮৯
অতএব হি কর্ত্তব্যঃ কেবলীকুম্ভকো নরৈঃ।
কেবলী চাজপাসংখ্যা দ্বিগুণা চ মনোন্মনী॥ ৯০
নাসাভ্যাং বায়ুমাকৃষ্য কেবলং কুম্ভকঞ্চরেৎ।
একাদিকচতুঃষষ্টিং ধারয়েৎ প্রথমে দিনে॥ ৯১
কেবলীমষ্টধা কুর্য্যাদ্‌যামে যামে দিনে দিনে।
অথবা পঞ্চধা কুর্য্যাদ্‌যথা তৎ কথয়ামি তে॥ ৯২

স্বভাবতঃ যখন বহির্ভাগে নিষ্ক্রান্ত হয়, তখন তাহার গতির পরিমাণ দ্বাদশ অঙ্গুলী, ইহা পূর্ব্বেই কথিত হইয়াছে। যদি ঐ পরিমাণের অধিক হয়, তবে পরমায়ু ক্ষয় পাইয়া থাকে। ৮৭। যতক্ষণ দেহমধ্যে প্রাণবায়ু বিদ্যমান থাকে, তাবৎ মরণের আশঙ্কা নাই। কুম্ভকসাধনে প্রাণবায়ুই মূল। ৮৮

দেহধারণ পূর্ব্বক প্রাণিগণ যতদিন জীবিত থাকে, ততদিন যথা-নিয়মে যথাযথ সংখ্যায় অজপামন্ত্র জপ করে। দেহাভ্যন্তরে প্রাণবায়ুর মিলনেই কেবলীকুম্ভক নির্ব্বাহিত হয়। ইহাতে কেবল কুম্ভকমাত্রই বিদ্যমান; পূরক অথবা রেচক ইহাতে নাই। ৮৯-৯০। নাসাদ্বয় দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক কেবল-কুম্ভকের অনুষ্ঠান করিতে হয়। যে দিন প্রথম এই কুম্ভকানুষ্ঠান আরম্ভ করিবে, সেই দিন এক হইতে চতুঃ-ষষ্টিবার যাবৎ শ্বাসবায়ু ধারণ করিতে হইবে। ৯১। প্রতিদিন অষ্ট প্রহরে অষ্টধা এই কেবলী-কুম্ভক করা কর্ত্তব্য অথবা প্রতিদিন পঞ্চধা

প্রাতর্মধ্যাহ্নসায়াহ্নমধ্যে রাত্রিচতুর্থকে।
ত্রিসন্ধ্যমথবা কুর্য্যাৎ সমমানে দিনে দিনে॥ ৯৩
পঞ্চবারং দিনে বৃদ্ধির্বারৈকঞ্চ দিনে তথা।
অজপাপরিমাণঞ্চ যাবৎ সিদ্ধিঃ প্রজায়তে॥ ৯৪
প্রাণায়ামং কেবলীঞ্চ তদা বদতি যোগবিৎ।
কুম্ভকে কেবলীসিদ্ধৌ কিং ন সিদ্ধ্যতি ভূতলে॥ ৯৫
ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে ঘটস্থযোগপ্রকরণ-
প্রাণায়ামপ্রয়োগো নাম পঞ্চমোপদশঃ॥ ৫

ষষ্ঠোপদেশঃ।

ধ্যানযোগ।

ঘেরণ্ড উবাচ।

স্থূলং জ্যোতিস্তথা সূক্ষ্মং ধ্যানস্য ত্রিবিধং বিদুঃ।
স্থূলং মূর্ত্তিময়ং প্রোক্তং জ্যোতিস্তেজোময়ং তথা।
সূক্ষ্মং বিন্দুময়ং ব্রহ্ম কুণ্ডলী পরদেবতা॥ ১

অনুষ্ঠান করিবে। ৯২। প্রাতে, মধ্যাহ্নে, সায়াহ্নে, মধ্যরাত্রে এবং রাত্রির চতুর্থ প্রহরে অনুষ্ঠান করিবে অথবা প্রতিদিন সমানভাবে ত্রিসন্ধ্যায় ইহার অনুষ্ঠান কর্ত্তব্য। ৯৩। যত দিন এই কেবলী-কুম্ভকে সিদ্ধিলাভ না হয়, তাবৎ প্রতিদিন এক অথবা পাঁচবার করিয়া অজপা-জপের পরিমাণ বৃদ্ধি করিতে হইবে। ৯৪। এই কেবলী-নামক প্রাণায়াম সিদ্ধ করিলেই তাঁহাকে যোগবিৎ বলা যায়। এই কেবলী-কুম্ভক সিদ্ধ হইল ধরাতলে কি না সিদ্ধ হইল ? ৯৫

পঞ্চম উপদেশ সমাপ্ত।

ঘেরণ্ড কহিলেন, ধ্যান ত্রিবিধ ;—স্থূলধ্যান, জ্যোতির্ধ্যান ও সূক্ষ্ম-

স্থূলধ্যান।

স্বকীয়হৃদয়ে ধ্যায়েৎ সুধাসাগরমুত্তমম্।
তন্মধ্যে রত্নদ্বীপন্তু সুরত্নবালুকাময়ম্॥ ২
চতুর্দ্দিক্ষু নীপতরুর্বহুপুষ্পসমন্বিতঃ।
নীপোপবনসঙ্কুলে বেষ্টিতং পরিখা ইব॥ ৩
মালতীমল্লিকা-জাতী-কেশরৈশ্চম্পকৈস্তথা।
পারিজাতৈঃ স্থলৈঃ পদ্মৈর্গন্ধামোদিতদিঙ্মুখৈঃ॥ ৪
তন্মধ্যে সংস্মরেদ্‌যোগী কল্পবৃক্ষং মনোহরম্।
চতুঃশাখাচতুর্ব্বেদং নিত্যপুষ্পফলান্বিতম্॥ ৫
ভ্রমরাঃ কোকিলাস্তত্র গুঞ্জন্তি নিগদন্তি চ।
ধ্যায়েত্তত্র স্থিরো ভূত্বা মহামাণিক্যমণ্ডপম্॥ ৬

ধ্যান। মূর্ত্তিময় (গুরু) দেবের চিন্তাকে স্থূলধ্যান, তেজোময়ের (ব্রহ্মের) ধ্যানকে জ্যোতির্ধ্যান আর পরমদেবতা কুণ্ডলিনী ও বিন্দুময় ব্রহ্মকে চিন্তা করাকে সূক্ষ্মধ্যান বলে। ১

স্বকীয় হৃদয়-মন্দিরে অত্যুত্তম সুধাসমুদ্র বিরাজ করিতেছে। সেই সমুদ্রমধ্যে একটি রত্নদ্বীপ বিদ্যমান। সেই দ্বীপে রত্নময় বালুকারাশি সমন্তাৎ প্রসারিত হইয়া পরম শোভা সম্পাদন করিতেছে। ২। চতুর্দ্দিকে বহুপুষ্প-সমাকীর্ণ কদম্বতরু বিরাজিত। কদম্ববনের চারিদিকে মালতী, মল্লিকা, জাতী, কেশর, চম্পক, পারিজাত, স্থলপদ্ম প্রভৃতি পুষ্পবৃক্ষ সকল গন্ধে দিঙ্মুখ আমোদিত করিতেছে; উহারা যেন পরিখার ন্যায় ঐ সাগরকে বেষ্টন করিয়া আছে। ৩-৪। যোগী তন্মধ্যে মনোহর কল্পবৃক্ষ ধ্যান করিবে। চতুর্ব্বেদ ঐ বৃক্ষের শাখা; উহা সর্ব্বদা পুষ্পফলে সমাকীর্ণ। ৫। ভ্রমর ও কোকিলগণ ঐ স্থানে গুঞ্জন ও ধ্বনি করিতেছে। যোগী স্থির হইয়া ঐ স্থানে মাণিক্যমণ্ডপ ধ্যান করিবে। ৬।

তন্মধ্যে তু স্মরেদ্‌যোগী পর্য্যঙ্কং সুমনোহরম্।
তত্রেষ্টদেবতাং ধ্যায়েদ্‌যদ্ধ্যানং গুরুভাষিতম্॥ ৭
যস্য দেবস্য যদ্রূপং যথা ভূষণবাহনম্।
তদ্রূপং ধ্যায়তে নিত্যং স্থূলধ্যানমিদং বিদুঃ॥ ৮

অন্যপ্রকার।

সহস্রারে মহাপদ্মে কর্ণিকায়াং বিচিন্তয়েৎ।
বিলগ্নসহিতং পদ্মং দ্বাদশৈর্দ্দলসংযুতম্॥ ৯
শুক্লবর্ণং মহাতেজো দ্বাদশৈর্বীজভাষিতম্।
হসক্ষমলবরযূং হসখফ্রেং যথাক্রমম্॥ ১০
তন্মধ্যে কর্ণিকায়াস্তু অকথাদিরেখাত্রয়ম্।
হলক্ষকোণসংযুক্তং প্রণবং তত্র বর্ত্ততে॥ ১১
নাদবিন্দুময়ং পীঠং ধ্যায়েত্তত্র মনোহরম্।
তত্রোপরি হংসযুগ্মং পাদুকা তত্র বর্ত্ততে॥ ১২

তন্মধ্যে অতীব মনোহর পর্য্যঙ্ক চিন্তা করিতে হয়। গুরুদেব যেরূপ ধ্যান কীর্ত্তন করিয়াছেন, তদনুসারে ঐ পর্য্যঙ্কে ইষ্টদেবকে চিন্তা করিবে।৭। যে দেবের যে প্রকার রূপ, ভূষণ ও বাহন, তদনুসারে সতত ধ্যান করিতে হয়। ইহাকেই স্থূলধ্যান বলিয়া জানিবে। ৮

সহস্রদল মহাপদ্মের কর্ণিকাতে আর একটি দ্বাদশদলপদ্ম চিন্তা করিবে। উহা সহস্রারের বীজকোষে সংলগ্ন রহিয়াছে। ৯। উহা শুক্ল-বর্ণ, মহাতেজঃপূর্ণ এবং যথাক্রমে 'হ স ক্ষ ম ল ব র যুং হ স খ ফ্রেং' এই দ্বাদশটি বীজে বিভূষিত। ১০। এই পদ্মের মধ্যে কর্ণিকাতে 'অ ক থ' এই তিনবর্ণে তিনটি রেখা এবং 'হ ল ক্ষ' এই তিনটি বর্ণ সংযুক্ত আছে। উহার মধ্যভাগে প্রণব শোভমান। ১১। যোগী এইরূপ

ধ্যায়েত্তত্র গুরুং দেবং দ্বিভুজঞ্চ ত্রিলোচনম্।
শ্বেতাম্বরধরং দেবং শুক্লগন্ধানুলেপনম্॥ ১৩
শুক্লপুষ্পময়ং মাল্যং রক্তশক্তিসমন্বিতম্।
এবংবিধগুরুধ্যানং স্থূলধ্যানং প্রসিধ্যতি॥ ১৪

চিন্তা করিবে যে, ঐ স্থানে রমণীয় নাদবিন্দুময় একটি পীঠ বিরাজিত আছে। সেই পীঠের উপরিভাগে দুইটি হংস অবস্থিত আর ঐ স্থানেই পাদুকা বিদ্যমান আছে। ১২। যোগী চিন্তা করিবে যে, ঐ স্থলে গুরু-দেব বিরাজিত রহিয়াছেন। তাঁহার দুই হস্ত, দুই চক্ষু এবং পরিধান শ্বেতবস্ত্র। তাঁহার শরীর শুক্ল-গন্ধমাল্যে চর্চ্চিত; গলদেশে শুক্লপুষ্পের মাল্য শোভমান এবং তাঁহার বামপার্শ্বে লোহিতবর্ণা শক্তি বিরাজিতা রহিয়াছেন। এই প্রকারে গুরুধ্যান করিলেই স্থূলধ্যান সিদ্ধ হয়। ১৩-১৪

* এই ধ্যান-সম্বন্ধে নীলতন্ত্রে বর্ণিত আছে যে, মস্তকস্থিত সহস্রারপদ্মে হংসোপরি গুরুদেবকে সমাসীন চিন্তা করিবে। তাঁহার বর্ণ পূর্ণচন্দ্রের ন্যায় শুভ্র, তাঁহার দেহ বিমল গন্ধ ও পুষ্পগন্ধে আমোদিত, তিনি প্রসন্নবদন ও সর্ব্বদেবরূপী; তাঁহার হস্তে বর, অভয় ও পদ্ম বিদ্যমান। এই প্রকার গুরুধ্যানই স্থূলধ্যান বলিয়া কথিত। প্রমাণ যথা—

"সহস্রদলপঙ্কজে সকলশীতরশ্মিপ্রভম্,
বরাভয়করাম্বুজং বিমলগন্ধপুষ্পোক্ষিতম্।
প্রসন্নবদনেক্ষণং সকলদেবতারূপিণম্।
স্মরেচ্ছিরসি হংসগং তদভিধানপূর্ব্বকং গুরুম্॥"

কঙ্কালমালিনী তন্ত্রে এই ধ্যান সম্বন্ধে লিখিত আছে যে, যোগী এইরূপ চিন্তা করিবে যে, সহস্রদলকমলে প্রদীপ্ত অন্তরাত্মা বিরাজিত আছেন। তাহার উপর নাদবিন্দুর মধ্যে উজ্জ্বল সিংহাসন বিদ্যমান। সেই সিংহাসনে স্বীয় অভীষ্টদেব বিরাজ করিতেছেন। তিনি বীরাসনে উপবিষ্ট। তাঁহার বামভাগস্থ উরুর উপর শক্তি উপবেশন করিয়া আছেন। গুরুদেব করুণাকটাক্ষে ইতস্ততঃ দৃষ্টিসঞ্চালন করিতেছেন, প্রণয়িনী শক্তি দক্ষিণ হস্ত দ্বারা তাঁহার দিব্যদেহ ধারণ করিয়া আছেন। সেই শক্তির বামহস্তে রক্তোৎপল বিদ্যমান; তাঁহার অঙ্গ রক্তবর্ণ বিভূষণে বিমণ্ডিত।

তেজোধ্যান।

ঘেরণ্ড উবাচ।

কথিতং স্থূলধ্যানন্তু তেজোধ্যানং শৃণুষ্ব মে।
যদ্ধ্যানেন যোগসিদ্ধিরাত্মপ্রত্যক্ষমেব চ॥ ১৫
মূলাধারে কুণ্ডলিনী ভুজগাকাররূপিণী।
জীবাত্মা তিষ্ঠতে তত্র প্রদীপকলিকাকৃতিঃ।
ধ্যায়েত্তেজোময়ং ব্রহ্ম তেজোধ্যানং পরাৎপরম্॥ ১৬
ভ্রুবোর্মধ্যে মনোর্দ্ধে চ যত্তেজঃ প্রণবাত্মকম্।
ধ্যায়েজ্জ্বালাবলীযুক্তং তেজোধ্যানং তদেব হি॥ ১৭

ঘেরণ্ড কহিলেন, স্থূলধ্যান কথিত হইল, এখন আমার নিকট তেজোধ্যান শ্রবণ কর। এই ধ্যান করিবামাত্র যোগসিদ্ধি হয় এবং আত্মপ্রত্যক্ষ হইয়া থাকে। ১৫। মূলাধারে ভুজঙ্গরূপিণী কুণ্ডলিনী দেবী বিরাজিত আছেন। ঐ স্থানে দীপশিখাকৃতি জীবাত্মা বিদ্যমান। ঐ স্থানে তেজোময় ব্রহ্মকে চিন্তা করিবে। ইহাকেই জ্যোতির্ধ্যান বা তেজোধ্যান বলে। ১৬

ভ্রূদ্বয়ের মধ্যভাগে ও মনের উর্দ্ধে যে প্রণবময় ও জ্বালামালা-

এইরূপে জ্ঞানানন্দময় গুরুর নাম স্মরণ পূর্ব্বক ধ্যান করিবে। ইহাকে স্থূলধ্যান বলে। প্রমাণ যথা—

"সহস্রদলপদ্মস্থং অন্তরাত্মানমুজ্জ্বলম্।
তস্যোপরি নাদবিন্দোর্মধ্যে সিংহাসনোজ্জ্বলে।
তত্র নিজগুরুং নিত্যং রজতাচলসন্নিভম্।
বীরাসনসমাসীনং সর্ব্বাভরণভূষিতম্।
শুক্লমাল্যাম্বরধরং বরদাভয়পাণিনম্।
বামোরুশক্তিসহিতং কারুণ্যেনাবলোকিতম্।
প্রিয়য়া সব্যহস্তেন ধৃতচারুকলেবরম্।
বামেনোৎপলধারিণ্যা রক্তাভরণভূষয়া।
জ্ঞানানন্দসমাযুক্তং স্মরেত্তন্নামপূর্ব্বকম্॥"

সূক্ষ্মধ্যান।

ঘেরণ্ড উবাচ।

তেজোধ্যানং শ্রুতং চণ্ড সূক্ষ্মধ্যানং বদাম্যহম্।
বহুভাগ্যবশাদ্‌যস্য কুণ্ডলী জাগ্রতী ভবেৎ॥ ১৮
আত্মনঃ সহযোগেন নেত্ররন্ধ্রাদ্‌বিনির্গতা।
বিহরেদ্‌রাজমার্গে চ চঞ্চলত্বান্ন দৃশ্যতে॥ ১৯
শাম্ভবীমুদ্রয়া যোগী ধ্যানযোগেন সিধ্যতি।
সূক্ষ্মধ্যানমিদং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভম্॥ ২০
স্থূলধ্যানাচ্ছতগুণং তেজোধ্যানং প্রচক্ষতে।
তেজোধ্যানাল্লক্ষগুণং সূক্ষ্মধ্যানং পরাৎপরম্।
তেজোধ্যানাল্লক্ষগুণং সূক্ষ্মধ্যানং বিশিষ্যতে॥ ২১

মণ্ডিত জ্যোতি বিদ্যমান আছে, তাহাকে ব্রহ্মবোধে ধ্যান করিবে। উহাকে জ্যোতির্ধ্যান বা তেজোধ্যান বলে। ১৭

ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ড! তেজোধ্যান শ্রবণ করিলে, এখন সূক্ষ্ম-ধ্যান বলিতেছি। বহুভাগ্যবশে যাহার কুণ্ডলিনী-শক্তি জাগরিত হন, আত্মার সহিত সঙ্গত হইয়া নেত্ররন্ধ্র মার্গে বিনির্গমন পূর্ব্বক উর্দ্ধস্থ রাজমার্গ-নামক স্থানে বিচরণ করেন, ভ্রমণসময়ে সূক্ষ্মত্ব ও চপলতা হেতু ধ্যানযোগে তাঁহার দর্শনলাভ হয় না, তখন যোগী শাম্ভবী মুদ্রার অনুষ্ঠান পূর্ব্বক কুণ্ডলিনীকে ধ্যান করিবেন। ইহারই নাম সূক্ষ্মধ্যান। এই ধ্যান অতি গোপনীয় এবং সুরগণের পক্ষেও দুর্লভ। ১৮-২০

স্থূলধ্যান হইতে তেজোধ্যান শতগুণ এবং তেজোধ্যান হইতে সূক্ষ্ম-ধ্যান লক্ষগুণ শ্রেষ্ঠ। ২১

ইতি তে কথিতং চণ্ড ধ্যানযোগঃ সুদুর্লভঃ।
আত্মসাক্ষাদ্ভবেৎ যস্মাত্তস্মাদ্ধ্যানং বিশিষ্যতে॥ ২২

ইতি শ্রীঘেরণ্ড-সংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে ঘটস্থযোগে
সপ্তমসাধনে ধ্যানযোগো নাম ষষ্ঠোপদেশঃ॥ ৬

সপ্তমোপদেশঃ।

সমাধিযোগ।

ঘেরণ্ড উবাচ।

সমাধিশ্চ পরো যোগো বহুভাগ্যেন লভ্যতে।
গুরোঃ কৃপাপ্রসাদেন প্রাপ্যতে গুরুভক্তিতঃ॥ ১
বিদ্যাপ্রতীতিঃ স্বগুরুপ্রতীতিরাত্মপ্রতীতির্মনসঃ প্রবোধঃ।
দিনে দিনে যস্য ভবেৎ স যোগী,
সুশোভনাভ্যাসমুপৈতি সদ্যঃ॥ ২

ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ড! এই আমি তোমার নিকট সুদুর্লভ ধ্যানযোগ কীর্ত্তন করিলাম। যেহেতু, আত্মসাক্ষাৎলাভ হয়, এই জন্যই এই ধ্যান প্রশস্ত। ২২

ষষ্ঠ উপদেশ সমাপ্ত।

ঘেরণ্ড কহিলেন, বহুভাগ্যবশে শ্রেষ্ঠ সমাধিযোগ লাভ করা যায়। গুরুভক্তি থাকিলে তাঁহার কৃপা ও প্রসন্নতাতেই উহা প্রাপ্ত হইতে পারে। ১। দিন দিন বিদ্যার প্রতি যাঁহার প্রতীতি জন্মে, স্বীয় গুরুর প্রতি প্রতীতি হয়, আত্মার প্রতীতি উৎপন্ন হয় এবং যাঁহার চিত্ত প্রবুদ্ধ হয়, সেই যোগীই যোগসাধনে শোভন অভ্যাস প্রাপ্ত হন। ২

ঘটাদ্ভিন্নং মনঃ কৃত্বা ঐক্যং কুর্য্যাৎ পরাত্মনি।
সমাধিং তদ্বিজানীয়াৎ মুক্তসংজ্ঞো দশাদিভিঃ॥ ৩
অহং ব্রহ্ম ন চান্যোঽস্মি ব্রহ্মৈবাহং ন শোকভাক্।
সচ্চিদানন্দরূপোঽহং নিত্যমুক্তঃ স্বভাববান্॥ ৪
শাম্ভব্যা চৈব খেচর্য্যা ভ্রামর্য্যা যোনিমুদ্রয়া।
ধ্যানং নাদং রসানন্দং লয়সিদ্ধিশ্চতুর্ব্বিধা॥ ৫
পঞ্চধা ভক্তিযোগেন মনোমূর্চ্ছা চ ষড়্বিধা।
ষড়্বিধোঽয়ং রাজযোগঃ প্রত্যেকমবধারয়েৎ॥ ৬

ধ্যানযোগ-সমাধি।

শাম্ভবীং মুদ্রিকাং কৃত্বা আত্মপ্রত্যক্ষমানয়েৎ।
বিন্দুব্রহ্ম সকৃদ্দৃষ্ট্বা মনস্তত্র নিযোজয়েৎ॥ ৭

দেহ হইতে মনকে পৃথক্ জ্ঞান করিয়া পরমাত্মাতে মিলিত করিবে; ইহাকেই সমাধি বলিয়া জানিবে। এইরূপ অবস্থা হইলেই মুক্ত বলিয়া অভিহিত হইতে পারে। ৩। আমিই ব্রহ্ম, অন্য কিছু নহি; আমি সচ্চিদানন্দস্বরূপ এবং আমিই স্বভাবতঃ নিত্যমুক্ত; সমাধিস্থ যোগীর এইরূপ জ্ঞান জন্মে। ৪

সমাধিযোগ ষড়্বিধ;—ধ্যানযোগসমাধি, নাদযোগসমাধি, রসানন্দযোগসমাধি, লয়সিদ্ধিযোগসমাধি, ভক্তিযোগসমাধি ও রাজযোগসমাধি। ধ্যানযোগসমাধি শাম্ভবীমুদ্রা দ্বারা, নাদযোগসমাধি খেচরীমুদ্রা দ্বারা, রসানন্দযোগসমাধি ভ্রামরী কুম্ভক দ্বারা, লয়সিদ্ধিযোগসমাধি যোনিমুদ্রা দ্বারা, ভক্তিযোগসমাধি ভক্তিদ্বারা এবং রাজযোগসমাধি মনোমূর্চ্ছা নামক কুম্ভক দ্বারা সিদ্ধ করিবে। ৫-৬

প্রথমে শাম্ভবী মুদ্রা বন্ধন পূর্ব্বক আত্মসাক্ষাৎকার করিতে হয়। পরে বিন্দুময় ব্রহ্ম প্রত্যক্ষ করিয়া সেই বিন্দুতে চিত্ত নিবেশ

খমধ্যে কুরু চাত্মানং আত্মমধ্যে চ খং কুরু।
আত্মানং খময়ং দৃষ্ট্বা ন কিঞ্চিদপি বাধ্যতে॥ ৮

নাদযোগসমাধি।

সাধনাৎ খেচরীমুদ্রা রসনোর্দ্ধগতা সদা।
তদা সমাধিসিদ্ধিঃ স্যাদ্ধিত্বা সাধারণক্রিয়াম্॥ ৯

রসানন্দযোগসমাধি।

অনিলং মন্দবেগেন ভ্রামরীকুম্ভকং চরেৎ।
মন্দং মন্দং রেচয়েদ্‌বায়ুং ভৃঙ্গনাদস্ততো ভবেৎ॥ ১০
অন্তঃস্থং ভ্রামরীনাদং শ্রুত্বা তত্র মনো লয়েৎ।
সমাধির্জায়তে তত্র আনন্দঃ সোঽহমিত্যতঃ॥ ১১

লয়সিদ্ধিযোগ-সমাধি।

যোনিমুদ্রাং সমাসাদ্য স্বয়ং শক্তিময়ো ভবেৎ।
সুশৃঙ্গাররসেনৈব বিহরেৎ পরমাত্মনি॥ ১২

করিবে। ৭। তদনন্তর মস্তকস্থ ব্রহ্মলোকময় আকাশের মধ্যে জীবাত্মাকে আনিয়া সেই জীবাত্মাকে পরমাত্মাতে বিলীন করিলেই নিত্যানন্দময় হওয়া যায়। ইহারই নাম ধ্যানযোগসমাধি। ৮

প্রথমতঃ খেচরীমুদ্রা অবলম্বন পূর্ব্বক রসনাকে ঊর্দ্ধগামিনী করিতে হয়। এই সময়ে অন্য কোনরূপ সাধারণ কার্য্যে লিপ্ত হইবে না। ইহা দ্বারাই সমাধিসিদ্ধি হয়। ইহার নাম নাদযোগসমাধি। ৯

ভ্রামরী কুম্ভক অবলম্বনপূর্ব্বক মন্দ মন্দ বেগে শ্বাসবায়ু রেচন করিবে। এই সাধনা দ্বারা দেহাভ্যন্তরে ভ্রমরগুঞ্জনের ন্যায় শব্দ শ্রুত হয়। ১০। দেহাভ্যন্তরে যে স্থলে শব্দের উদ্‌গম হয়, মনকে তথায় নিবিষ্ট করিবে। ইহার নাম রসানন্দযোগসমাধি। ১১

যোনিমুদ্রাবন্ধন পূর্ব্বক স্বয়ং শক্তিময় হইবে। তদনন্তর আপনাকে

আনন্দময়ঃ সংভূত্বা ঐক্যং ব্রহ্মণি সম্ভবেৎ।
অহং ব্রহ্মেতি বাদ্বৈতং সমাধিস্তেন জায়তে॥ ১৩

ভক্তিযোগসমাধি।

স্বকীয়হৃদয়ে ধ্যায়েদিষ্টদেবস্বরূপকম্।
চিন্তয়েদ্ভক্তিযোগেন পরমাহ্লাদপূর্ব্বকম্॥ ১৪
আনন্দাশ্রুপুলকেন দশাভাবঃ প্রজায়তে।
সমাধিঃ সম্ভবেত্তেন সম্ভবেচ্চ মনোন্মনিঃ॥ ১৫

রাজযোগ-সমাধি।

মনোমূর্চ্ছাং সমাসাদ্য মন আত্মনি যোজয়েৎ।
পরাত্মনঃ সমাযোগাৎ সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ॥ ১৬

শক্তি ও পরমাত্মাকে পুরুষ জ্ঞানে তৎসহ শৃঙ্গাররসে মগ্ন হইবে। ১২। এইরূপ করিলে স্বয়ং আনন্দময় হইতে পারে এবং ব্রহ্মের সঙ্গে অভিন্ন-ভাব জন্মে। এই অবস্থায় 'অহং ব্রহ্ম' এই জ্ঞানের উৎপত্তি হয়। ইহার নাম লয়সিদ্ধিযোগসমাধি। ১৩

আপনার হৃদীয়-মন্দিরে ইষ্টদেবের স্বরূপ ধ্যান করিতে হয় এবং ভক্তি সহকারে পরমানন্দে উহা চিন্তা করিবে। ১৪। এইরূপ করিতে করিতে আনন্দাশ্রু বিগলিত ও দেহে পুলক-সঞ্চার হয়, দশাভাব জন্মে, সমাধিলাভ হয় এবং ইহা দ্বারাই মনের উন্মীলন হইয়া থাকে। ইহার নাম ভক্তিযোগসমাধি। ১৫

মনোমূর্চ্ছা নামক কুম্ভকের অনুষ্ঠান পূর্ব্বক মনকে আত্মার সঙ্গে মিলিত করিবে। এইরূপ পরমাত্মযোগ হেতু সমাধিলাভ হয়। ইহার নাম রাজযোগসমাধি। ১৬

সমাধিযোগমাহাত্ম্য।

ইতি তে কথিতং চণ্ড সমাধিং মুক্তিলক্ষণম্।
রাজযোগঃ সমাধিঃ স্যাদেকাত্মন্যেব সাধনম্।
উন্মনী সহজাবস্থা সর্ব্বে চৈকাত্মবাচকাঃ॥ ১৭
জলে বিষ্ণুঃ স্থলে বিষ্ণুর্বিষ্ণুঃ পর্ব্বতমস্তকে।
জ্বালামালাকুলে বিষ্ণুঃ সর্ব্বং বিষ্ণুময়ং জগৎ॥ ১৮
ভূচরাঃ খেচরাশ্চামী যাবন্তো জীবজন্তবঃ।
বৃক্ষগুল্মলতাবল্লীতৃণাদ্যা বারিপর্ব্বতাঃ।
সর্ব্বং ব্রহ্ম বিজানীয়াৎ সর্ব্বং পশ্যতি চাত্মনি॥ ১৯
আত্মা ঘটস্থচৈতন্যমদ্বৈতং শাশ্বতং পরম্।
ঘটাদ্‌বিভিন্নতো জ্ঞাত্বা বীতরাগো বিবাসনঃ॥ ২০
এবংবিধঃ সমাধিঃ স্যাৎ সর্ব্বসঙ্কল্পবর্জ্জিতঃ।
স্বদেহে পুত্রদারাদিবান্ধবেষু ধনাদিষু।
সর্ব্বেষু নির্ম্মমো ভূত্বা সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ॥ ২১

হে চণ্ড! এই আমি তোমার নিকট মুক্তিলক্ষণ সমাধ কীর্ত্তন করিলাম। রাজযোগসমাধি, উন্মনী, সহজাবস্থা ইত্যাদি যে কোন প্রকার যোগ হউক, সকলই আত্মাকে উদ্দেশ করিয়া সম্পাদিত হয়।১৭। জলে বিষ্ণু বিদ্যমান, স্থলে বিষ্ণু বিদ্যমান, পর্ব্বতশিখরে বিষ্ণু বিদ্যমান, জ্বালামালাসঙ্কুল বহ্নিতে বিষ্ণু বিদ্যমান। সমগ্র জগৎই বিষ্ণুময়।১৮। ভূচর, খেচর প্রভৃতি যে কিছু জীবজন্তু দৃষ্ট হয় এবং বৃক্ষ, গুল্ম, লতা, বল্লী, তৃণাদি, জল, পর্ব্বত—সমস্তই ব্রহ্ম বলিয়া জানিবে। আত্মজ্ঞ ব্যক্তি আত্মাতেই সমস্ত দর্শন করেন।১৯। আত্মা দেহস্থ চৈতন্য হইতে অভিন্ন। এই আত্মাকে শাশ্বত, শ্রেষ্ঠ ও দেহ হইতে পৃথক্ জানিতে পারিলেই (সংসারে) বীতরাগ ও নিস্পৃহ হইতে পারা যায়।২০। এই-

তত্ত্বং লয়ামৃতং গোপ্যং শিবোক্তং বিবিধানি চ।
তেষাং সংক্ষেপমাদায় কথিতং মুক্তিলক্ষণম্॥ ২২
ইতি তে কথিতং চণ্ড সমাধির্দুর্লভঃ পরঃ।
যজ্জ্ঞাত্বা ন পুনর্জ্জন্ম জায়তে ভুবিমণ্ডলে॥ ২৩

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে ঘটস্থযোগসাধনে
সমাধিযোগো নাম সপ্তমোপদেশঃ॥ ৭

রূপ সমাধিই সর্ব্বসঙ্কল্পবর্জ্জিত (সকল প্রকার বাসনা বিসর্জ্জন পূর্ব্বক এইরূপ সমাধি করা কর্ত্তব্য)। নিজ দেহে, পুত্রে, কলত্রে, বান্ধবে, ধনাদিতে—সমস্ত বস্তুর প্রতিই নির্ম্মম হইলে এই সমাধি লাভ করা যায়। ২১। শিবোক্ত লয়ামৃতাদি অনেক প্রকার গোপনীয় তত্ত্ব আছে; তন্মধ্যে সার সংগ্রহ করিয়া এই মুক্তি-লক্ষণ কথিত হইল। ২২। হে চণ্ড! যাহা জানিলে ভূতলে আর জন্মগ্রহণ হয় না, তোমার নিকট সেই দুর্ল্লভ শ্রেষ্ঠ সমাধি বর্ণন করিলাম। ২৩

ঘেরণ্ড সংহিতা সমাপ্ত।

অষ্টাবক্র-সংহিতা



প্রথম-প্রকরণম্।

অনুভবোপদেশ।

জনক উবাচ।

কথং জ্ঞানমবাপ্নোতি কথং মুক্তির্ভবিষ্যতি।
বৈরাগ্যঞ্চ কথং প্রাপ্যমেতৎ ত্বং ব্রূহি মে প্রভো॥ ১

অষ্টাবক্র উবাচ।

মুক্তিমিচ্ছসি চেত্তাত বিষয়ান্ বিষবত্ত্যজ।
ক্ষমার্জবদয়াতোষসত্যং পীযূষবদ্ভজ॥ ২
ন পৃথ্বী ন জলং নাগ্নির্ন বায়ুর্দ্যৌর্ন বা ভবান্।
এষাং সাক্ষিণমাত্মানং চিদ্রূপং বিদ্ধি মুক্তয়ে॥ ৩
যদি দেহং পৃথক্কৃত্য চিতি বিশ্রাম্য তিষ্ঠসি।
অধুনৈব সুখী শান্তো বন্ধমুক্তো ভবিষ্যসি॥ ৪

জনক রাজা (অষ্টাবক্রকে সম্বোধন করিয়া) জিজ্ঞাসা করিলেন, প্রভো! কি উপায়ে জ্ঞানলাভ হয়, কি উপায়ে মুক্তি ঘটে, কি উপায়েই বা বৈরাগ্য লাভ করা যায়, আপনি তাহা আমাকে বলুন। ১

অষ্টাবক্র কহিলেন, হে তাত! যদি মুক্তি ইচ্ছা কর, বিষবৎজ্ঞানে বিষয়বাসনা বিসর্জ্জন দেও এবং ক্ষমা, সরলতা, দয়া, সন্তোষ ও সত্য এইগুলিকে অমৃতজ্ঞানে ভজনা কর। ২। তুমি ক্ষিতি নও, জল নও, অগ্নি নও, বায়ু নও, শূন্য নও, তুমি এই সকলের সাক্ষিস্বরূপ চিদ্রূপী আত্মা; মুক্তিলাভের জন্য এইরূপ জ্ঞান করিবে। ৩। যদি তুমি

ন ত্বং বিপ্রাদিকো বর্ণো নাশ্রমী নাক্ষগোচরঃ।
অসঙ্গোঽসি নিরাকারো বিশ্বসাক্ষী সুখী ভব॥ ৫
ধর্ম্মাধর্ম্মৌ সুখং দুঃখং মানসানি ন তে বিভো।
ন কর্ত্তাসি ন ভোক্তাসি মুক্ত এবাসি সর্ব্বদা॥ ৬
একো দ্রষ্টাসি সর্ব্বস্য মুক্তপ্রায়োঽসি সর্ব্বদা।
অয়মেব হি তে বন্ধো দ্রষ্টারং পশ্যসীতরম্॥ ৭
অহং কর্ত্তেত্যহং মান-মহাকৃষ্ণাহিদংশিতঃ।
নাহং কর্ত্তেতি বিশ্বাসাঽমৃতং পীত্বা সুখী ভব॥ ৮
একো বিশুদ্ধবোধোঽহমিতি নিশ্চয়বহ্নিনা।
প্রজ্বাল্য জ্ঞানগহনং বীতশোকঃ সুখী ভব॥ ৯

দেহকে আত্মা হইতে পৃথক্ জ্ঞান করিয়া চিৎস্বরূপ আত্মায় অধিষ্ঠান করিতে পার, তাহা হইলেই সুখী, শান্ত ও বন্ধনমুক্ত হইতে সমর্থ হইবে। ৪। তুমি ব্রাহ্মণাদি কোন বর্ণ নও, (ব্রহ্মচর্য্যাদি) কোন আশ্রমী নও এবং তুমি ইন্দ্রিয়-সমূহের গোচরীভূতও নহ; তুমি অসঙ্গ, নিরাকার ও ব্রহ্মাণ্ডের সাক্ষিস্বরূপ। এইরূপ জ্ঞান করিয়া সুখী হও। ৫।

হে বিভো! ধর্ম্ম, অধর্ম্ম, সুখ, দুঃখ এই সকল মানস ধর্ম্ম তোমার নাই। তুমি কর্ত্তা নহ, ভোক্তাও নহ; তুমি নিত্য মুক্তস্বরূপ। ৬। তুমি একমাত্র (অদ্বিতীয়), সকলের দ্রষ্টা (সাক্ষিস্বরূপ) এবং সর্ব্বদা মুক্ত। তুমি যে এইরূপ বিবেচনা না করিয়া আপনাকে অন্যরূপ জ্ঞান করিতেছ, ইহাই তোমার পক্ষে বন্ধন। ৭। 'আমি কর্ত্তা,' (সকল কার্য্যই আমি করিতেছি) এই অভিমানরূপ কাল-ভুজঙ্গ-কর্ত্তৃক তুমি দংশিত হইয়াছ; (এখন) 'আমি কর্ত্তা নহি,' এই বিশ্বাসামৃত পান করিয়া সুখী হও। ৮। 'আমিই একমাত্র বিশুদ্ধ জ্ঞানস্বরূপ' এই

যত্র বিশ্বমিদং ভাতি কল্পিতং রজ্জুসর্পবৎ।
আনন্দঃ পরমানন্দঃ স বোধস্ত্বং সুখী ভব ॥ ১০
মুক্ত্যভিমানী মুক্তো হি বদ্ধো বদ্ধাভিমান্যপি।
কিংবদন্তীতি সত্যেয়ং যা মতিঃ সা গতির্ভবেৎ ॥ ১১
আত্মা সাক্ষী বিভুঃ পূর্ণ একো মুক্তশ্চিদক্রিয়ঃ।
অসঙ্গো নিস্পৃহঃ শান্তো ভ্রমাৎ সংসারবানিব ॥ ১২
কূটস্থং বোধমদ্বৈতমাত্মানং পরিভাবয়।
আভাসোঽহং ভ্রমং মুক্ত্বা বাহ্যভাবমথান্তরম্ ॥ ১৩
দেহাভিমানপাশেন চিরং বদ্ধোঽসি পুত্রক।
বোধোঽহং জ্ঞানখড়্গেন তন্নিঃকৃত্য সুখী ভব ॥ ১৪

প্রকার নিশ্চয়াগ্নি দ্বারা অজ্ঞানরূপ গহনবন দগ্ধ করিয়া বীতশোক ও সুখী হও। ৯।

রজ্জুতে সর্পভ্রমবৎ যাঁহাতে এই সমগ্র ব্রহ্মাণ্ড আভাত হয়, তুমি সেই আনন্দপূর্ণ পরমানন্দময় জ্ঞানস্বরূপ ; তুমি সুখে বিচরণ কর। ১০। মুক্ত্যভিমানী (মোক্ষলিপ্সু) ব্যক্তিকে মুক্ত এবং বদ্ধাভিমানী (সংসার-সুখাভিলাষী) ব্যক্তিকে বদ্ধ কহে। যাহার মতি যাদৃশী, তাহার গতি তাদৃশী হয়, এইরূপ কিংবদন্তী আছে। এ কথা সত্য। ১১। আত্মা সকলের সাক্ষিস্বরূপ, সকলের আশ্রয়, সর্ব্বব্যাপী, অদ্বিতীয়, নির্লিপ্ত, চিৎস্বরূপ, নিষ্ক্রিয়, নিঃসঙ্গ, নিস্পৃহ ও শান্ত ; ভ্রমবশে তাঁহাকে সংসারী বলিয়া বিবেচনা করা যায়। ১২। তুমি আত্মাকে কূটস্থ, বোধস্বরূপ ও অদ্বয় বলিয়া ভাবনা কর। তুমি অহংভাব বিসর্জ্জন পূর্ব্বক 'আমার শরীর' ইত্যাদিরূপ বাহ্যপদার্থ-সম্বন্ধীয় চিন্তা এবং 'আমি সুখী, আমি দুঃখী' ইত্যাদিরূপ আন্তর ভাব দূর কর। ১৩। হে বৎস

নিঃসঙ্গো নিষ্ক্রিয়োঽসি ত্বং স্বপ্রকাশো নিরঞ্জনঃ।
অয়মেব হি তে বন্ধঃ সমাধিমনুতিষ্ঠসি॥ ১৫
ত্বয়া ব্যাপ্তমিদং বিশ্বং ত্বয়ি প্রোতং যথার্থতঃ।
শুদ্ধবুদ্ধস্বরূপস্ত্বং মাগমঃ ক্ষুদ্রচিত্ততাম্॥ ১৬
নিরপেক্ষো নির্ব্বিকারো নির্ভয়ঃ শীতলাশয়ঃ।
অগাধবুদ্ধিরক্ষুব্ধো ভব চিন্মাত্রবাসনঃ॥ ১৭
সাকারমনৃতং বিদ্ধি নিরাকারন্তু নিশ্চলম্।
এতত্তত্ত্বোপদেশেন ন পুনর্ভবসম্ভবঃ॥ ১৮
যথৈবাদর্শমধ্যস্থে রূপেঽন্তঃ পরিতস্তু সঃ।
তথৈবাস্মিন্ শরীরেঽন্তঃ পরিতঃ পরমেশ্বরঃ॥ ১৯

তুমি দেহাভিমানরূপ পাশে চির-বদ্ধ রহিয়াছ; জ্ঞান-খড়্গ দ্বারা ঐরূপ বোধকে ছেদন করিয়া সুখী হও। ১৪। তুমি নিঃসঙ্গ, নিষ্ক্রিয়, স্বপ্রকাশ ও নিরঞ্জনস্বরূপ; তুমি যে সমাধির অনুষ্ঠানে উদ্যত হইতেছ, ইহাই তোমার বন্ধন। ১৫। তুমিই এই ব্রহ্মাণ্ড ব্যাপিয়া অবস্থান করিতেছ, যথার্থই তোমাতে চরাচর অধিষ্ঠিত আছে, তুমি বিশুদ্ধ বুদ্ধস্বরূপ; অতএব তোমার এরূপ ক্ষুদ্রচিত্ততা যেন না হয়। ১৬। তুমি নিরপেক্ষ, নির্ব্বিকার, আত্মনির্ভর, শীতলাশয় (সদাশয়), অগাধ-বুদ্ধি, অক্ষুব্ধ ও চিন্মাত্রবাসনাশীল হও। ১৭

সাকার পদার্থ সমস্তই অলীক; নিরাকার আত্মতত্ত্বই নিশ্চল (সত্য); এই তত্ত্বোপদেশ বুঝিতে পারিলে আর পুনর্জ্জন্ম হয় না। ১৮। আদর্শাভ্যন্তরস্থ দ্রব্যের প্রতিবিম্ব যেমন ভিতরে ও বাহিরে উভয়দিকেই প্রতিফলিত হয়, তদ্রূপ পরমেশ্বরও (চিদাত্মা) জীবদেহ-রূপ মুকুরে প্রতিফলিত হইয়া ভিতরে বাহিরে উভয় দিকেই বিরাজিত

এবং সর্ব্বগতং ব্যোম বহিরন্তর্যথা ঘটে।
নিত্যং নিরন্তরং ব্রহ্ম সর্ব্বভূতগণে তথা॥ ২০

ইত্যাত্মানুভবোপদেশো নাম প্রথমপ্রকরণম্।

দ্বিতীয়-প্রকরণম্।

আত্মানুভবোল্লাস।

অহো নিরঞ্জনঃ শান্তো বোধোঽয়ং প্রকৃতেঃ পরঃ।
এতাবন্তমহং কালং মোহেনৈব বিড়ম্বিতঃ॥ ১
যথা প্রকাশয়াম্যেকো দেহমেনং তথা জগৎ।
অতো মম জগৎ সর্ব্বমথবা চ ন কিঞ্চন॥ ২
সশরীরমহো বিশ্বং পরিত্যাজ্য ময়াধুনা।
কুতশ্চিৎ কৌশলাদেব পরমাত্মা বিলোক্যতে॥ ৩

রহিয়াছেন। ১৯। সর্ব্বব্যাপী আকাশ যেরূপ ঘটের ভিতরে ও বাহিরে অবস্থিত থাকে, পরব্রহ্মও সেইরূপ সর্ব্বভূতের অন্তরে ও বাহিরে অধিষ্ঠিত রহিয়াছেন। ২০

প্রথম প্রকরণ সমাপ্ত।

অহো! আমি নিরঞ্জন, শান্ত, জ্ঞানস্বরূপ ও প্রকৃতির অতীত। এতাবৎকাল আমি মোহে বিড়ম্বিত ছিলাম। ১। একমাত্র আমিই যেমন এই দেহের প্রকাশক, সেইরূপ জগতের প্রকাশকও আমি। সুতরাং অখিল ব্রহ্মাণ্ডই আমার অথবা আমার কিছুই নাই।২।* অহো! এখন আমি সশরীর (লিঙ্গদেহকারণদেহাদিবিশিষ্ট) সমগ্র ব্রহ্মাণ্ড

---

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, জগতীস্থ সকল বস্তুতেই আমার অধিষ্ঠান আছে, অথচ আমি নির্লিপ্ত, কিছুতেই লিপ্ত নহি।

যথা ন তোয়তো ভিন্নাস্তরঙ্গাঃ ফেনবুদ্‌বুদাঃ।
আত্মনো ন তথা ভিন্নং বিশ্বমাত্মবিনির্গতম্ ॥ ৪
তন্তুমাত্রো ভবেদেব পটো যদ্‌বদ্‌বিচারিতঃ।
আত্মতন্মাত্রমেবেদং তদ্‌বদ্‌বিশ্বং বিচারিতম্ ॥ ৫
যথৈবেক্ষুরসে কৢপ্তা তেন ব্যাপ্তৈব শর্করা।
তথা বিশ্বং ময়ি কৢপ্তং ময়া ব্যাপ্তং নিরন্তরম্ ॥ ৬
আত্মজ্ঞানাজ্জগদ্ভাতি স্বাত্মজ্ঞানান্ন ভাসতে।
রজ্জুজ্ঞানাদহির্ভাতি তজ্‌জ্ঞানাদ্ভাসতে ন হি ॥ ৭
প্রকাশো মে নিজং রূপং নাতিরিক্তোঽস্ম্যহং ততঃ।
যদা প্রকাশতে বিশ্বং তদাহং ভাস এব হি ॥ ৮

পরিত্যাগ করিয়া কোন কৌশলে (গুরূপদেশে) পরমাত্মার সাক্ষাৎকার প্রাপ্ত হইলাম। ৩। তরঙ্গ, ফেন, বুদ্‌বুদ প্রভৃতি যেরূপ জল হইতে ভিন্ন নহে, আত্মা হইতে উৎপন্ন এই ব্রহ্মাণ্ডও সেইরূপ আত্মা হইতে পৃথক্ নহে। ৪। বস্ত্র যেমন তন্তুমাত্র ভিন্ন আর কিছুই নহে বলিয়া বিচার দ্বারা নিষ্পন্ন হইয়াছে, এই ব্রহ্মাণ্ডও সেইরূপ আত্মা ভিন্ন আর কিছুই নহে বলিয়া বিচার দ্বারা নির্ণীত হইয়াছে। ৫। ইক্ষুরসে যেরূপ শর্করা ও শর্করাতে যেরূপ ইক্ষুরস বিদ্যমান, আত্মাতেও সেইরূপ ব্রহ্মাণ্ড ও ব্রহ্মাণ্ডে আত্মা পরস্পর সংলিপ্ত রহিয়াছে। ৬

রজ্জুজ্ঞান না হইলে যেমন রজ্জুতে সর্পভ্রম ঘটে, রজ্জুজ্ঞান জন্মিলেই সর্পভ্রম দূর হইয়া যায়, সেইরূপ আত্মজ্ঞানের অভাবেই ব্রহ্মাণ্ড কল্পিত হয়, আবার আত্মজ্ঞান জন্মিলেই সে আভাস থাকে না। ৭। আত্মপ্রকাশই আমার স্বরূপ, ঐ প্রকাশ হইতে আমি অতিরিক্ত নহি। ব্রহ্মাণ্ড যখন প্রকাশ পাইতেছে, তখন আমিই উহার প্রকাশরূপে

অহো বিকল্পিতং বিশ্বং অজ্ঞানান্ময়ি ভাসতে।
রূপ্যং শুক্তৌ ফণীরজ্জৌ বারি সূর্য্যকরে যথা॥ ৯
মত্তো বিনির্গতং বিশ্বং ময্যেব লয়মেষ্যতি।
মৃদি কুম্ভো জলে বীচিঃ কনকে কটকং যথা॥ ১০
অহো অহং নমো মহ্যং বিনাশো নাস্তি যস্য মে।
ব্রহ্মাদিস্তম্বপর্য্যন্তজগন্নাশেঽপি তিষ্ঠতঃ॥ ১১
অহো অহং নমো মহ্যমেকোঽহং দেহবানপি।
ক্বচিন্ন গন্তা নাগন্তা ব্যাপ্য বিশ্বমবস্থিতঃ॥ ১২
অহো অহং নমো মহ্যং দক্ষো নাস্তীহ মৎসমঃ।
অসংস্পৃশ্য-শরীরেণ যেন বিশ্বং চিরং ধৃতম্॥ ১৩

বিরাজিত আছি। ৮। অহো! শুক্তিতে যেরূপ রজতভ্রম, রজ্জুতে সর্পভ্রম ও সূর্য্যরশ্মিতে জলভ্রম ঘটে, অজ্ঞান হেতু সেইরূপ আমাতে (আত্মাতে) লোকের জগদ্ভ্রম উৎপন্ন হয়। ৯। ঘট সকল মৃত্তিকা হইতে উৎপন্ন হইয়া যেমন নিজ কারণ মৃত্তিকাতেই বিলীন হয়, তরঙ্গ যেমন জল হইতে উৎপন্ন হইয়া স্বীয় কারণ জলেই লয় পায় এবং কটকাদি অলঙ্কার যেমন সুবর্ণে গঠিত হইয়া নিজ কারণ সুবর্ণেই বিলীন হয়, তদ্রূপ এই ব্রহ্মাণ্ড আমা হইতে সঞ্জাত হইয়া, পুনরায় আমাতেই লয় প্রাপ্ত হইবে। ১০

অহো! আমার বিনাশ নাই, আব্রহ্ম স্তম্বপর্য্যন্ত ব্রহ্মাণ্ড বিনষ্ট হইলেও আমি বিদ্যমান থাকি; সুতরাং আমাকে নমস্কার। ১১। অহো! আমি দেহধারী হইয়াও অদ্বিতীয়রূপে অবস্থিত রহিয়াছি; আমি কোন স্থানে গমন করি না, কোন স্থানে আমার আগমনও নাই, অথচ আমি ব্রহ্মাণ্ড ব্যাপিয়া অবস্থিত আছি; সুতরাং আমাকে নমস্কার। ১২। অহো! আমার ন্যায় শক্তিশালী আর কেহ নাই;

অহো অহং নমো মহ্যং যস্য মে নাস্তি কিঞ্চন।
অথবা যস্য মে সর্ব্বং যদ্‌বাঙ্‌মনসগোচরম্ ॥ ১৪
জ্ঞানং জ্ঞেয়ং তথা জ্ঞাতা ত্রিতয়ং নাস্তি বাস্তবম্।
অজ্ঞানাদ্ভাতি যত্রেদং সোঽহমস্মি নিরঞ্জনঃ ॥ ১৫
দ্বৈতমূলমহো দুঃখং নান্যত্তস্যাস্তি ভেষজম্।
দৃশ্যমেতন্ময়া সর্ব্বং একোঽহং চিদ্রসোঽমলঃ ॥ ১৬
বোধরূপোঽহমজ্ঞানাদুপাধিঃ কল্পিতো ময়া।
এবং বিমৃষতো নিত্যং নির্ব্বিকল্পে স্থিতির্মম ॥ ১৭
অহো ময়ি স্থিতং বিশ্বং বস্তুতো ন ময়ি স্থিতম্।
ন মে বন্ধোঽস্তি মোক্ষো বা ভ্রান্তিঃ শান্তো নিরাশ্রয়ঃ ॥

আমি দেহের সহিত অস্পৃষ্ট থাকিয়াও চিরদিন এই ব্রহ্মাণ্ড ধারণ করিতেছি। সুতরাং আমাকে নমস্কার। ১৩। অহো! আমার কিছুই নাই, অথচ বাক্য ও মনের গোচরীভূত সমগ্র পদার্থ ই আমার; সুতরাং আমাকে নমস্কার। ১৪

জ্ঞান, জ্ঞেয়, জ্ঞাতা এই তিনটি বাস্তব নহে। অজ্ঞানবশে যাহাতে এই তিনটি কল্পিত হয়, আমিই সেই নিরঞ্জন। ১৫। অহো! দুঃখ দ্বৈত-মূল (দ্বৈতজ্ঞানই দুঃখের কারণ); তাহার অন্য ঔষধ নাই (অদ্বৈত-জ্ঞানই উহা বিনাশে সমর্থ); দৃশ্যমান সকল পদার্থ ই অলীক; একমাত্র আমিই চিদ্রসপূর্ণ ও অমল। ১৬। আমি জ্ঞানস্বরূপ; অজ্ঞানবশেই আমাতে (নানারূপ) উপাধি কল্পিত হয়। সর্ব্বদা এইরূপ বিবেচনা করিয়া আমি নির্ব্বিকল্প ব্রহ্মে অধিষ্ঠিত আছি। ১৭। আমার বন্ধন নাই, মোক্ষ নাই, ভ্রান্তিও নাই; আমি শান্ত ও নিরবলম্বন। অহো! আমাতে ব্রহ্মাণ্ড অবস্থিত রহিয়াছে, বস্তুতঃ আমাতে আবার

সশরীরমিদং বিশ্বং ন কিঞ্চিদপি নিশ্চিতম্।
শুদ্ধশ্চিন্মাত্র আত্মা চ তৎ কথং কল্পনাধুনা॥ ১৯
শরীরং স্বর্গনরকৌ বন্ধমোক্ষৌ ভয়ং তথা।
কল্পনামাত্রমেবৈতৎ কিং মে কার্য্যং চিদাত্মনঃ॥ ২০
অহো! জনসমূহেঽপি ন দ্বৈতং পশ্যতো মম।
অরণ্যমিদং সংবৃত্তং ক্ব রতিং করবাণ্যহম্॥ ২১
নাহং দেহো ন মে দেহো জীবো নাহমহং হি চিৎ।
অয়মেব হি মে বন্ধ আসীদ্‌যজ্জীবিতে স্পৃহা॥ ২২
অহো ভুবনকল্লোলৈর্বিচিত্রৈর্দ্রাক্ সমুত্থিতম্।
ময্যনন্তমহাম্ভোধৌ চিত্তবাতে সমুত্থতে॥ ২৩
ময্যনন্তমহাম্ভোধৌ চিত্তবাতো প্রশাম্যতি।
অভাগ্যাজ্জীববণিজো জগৎপোতো বিনশ্বরঃ॥ ২৪

অবস্থিতও নহে। ১৮। সশরীর ব্রহ্মাণ্ড কিছুই নহে (শরীরও মিথ্যা, ব্রহ্মাণ্ডও মিথ্যা), ইহা নিশ্চিত। আত্মা বিশুদ্ধ ও চিন্মাত্র; সুতরাং অধুনা এ সম্বন্ধে আর কল্পনা (বিচার) কি? ১৯। দেহ, স্বর্গ, নরক, বন্ধন, মোক্ষ, ভয় এ সমস্তই কল্পনামাত্র; আমি চিদাত্মা, আমার এ সকলে কি প্রয়োজন? ২০

অহো! জনসমূহমধ্যে আমি দ্বৈতপদার্থ দেখিতে পাইতেছি না; আমার নিকট সমস্তই অরণ্য বোধ হইতেছে; সুতরাং আমি কাহার প্রতি অনুরাগ প্রদর্শন করিব? ২১। আমি দেহ নহি, আমার দেহ নাই, আমি জীব নহি, আমি নিশ্চয়ই চিৎস্বরূপ। জীবনে যে বাসনা, ইহাই আমার বন্ধন। ২২। অহো! আমি অনন্ত মহাসাগরস্বরূপ; চিত্তরূপ বায়ু উত্থিত হওয়াতে এই মহাসাগরে বিচিত্র ভবকল্লোল উত্থিত হইতেছে। ২৩। আমি অনন্ত সমুদ্রস্বরূপ; সেই সাগরে মানবরূপী

মষ্যনন্তমহাম্ভোধৌ আশ্চর্য্যং জীববীচয়ঃ।
উদ্যন্তি ঘ্নন্তি খেলন্তি প্রবিশন্তি স্বভাবতঃ॥ ২৫

ইত্যাত্মানুভবোল্লাসো নাম দ্বিতীয়প্রকরণম্॥

তৃতীয়-প্রকরণম্।

আক্ষেপদ্বারোপদেশ।

অষ্টাবক্র উবাচ।

অবিনাশিনমাত্মানমেকং বিজ্ঞায় তত্ত্বতঃ।
তবাত্মজ্ঞস্য ধীরস্য কথমর্থার্জ্জনে রতিঃ॥ ১
আত্মজ্ঞানাদহো প্রীতির্বিষয়ভ্রমগোচরে।
শুক্তেরজ্ঞানতো লোভো যথা রজতবিভ্রমে॥ ২

বণিক্‌দিগের সংসারতরণী নিরন্তর ভাসমান রহিয়াছে। প্রবল চিত্ত-বায়ু প্রশান্ত হইলেই দুর্ভাগ্য নরগণের ভবতরী নিমগ্ন হইয়া বিনষ্ট হয়। ২৪। আমি অনন্ত মহাসাগরস্বরূপ; এই মহাসাগরে জীবরূপ তরঙ্গসমূহ স্বভাবতঃ উঠিতেছে, বিনষ্ট হইতেছে, ক্রীড়া করিতেছে, এবং বিলীন হইয়া যাইতেছে। ২৫

দ্বিতীয় প্রকরণ সমাপ্ত।

তুমি আত্মজ্ঞ ও ধীর; আত্মা অদ্বিতীয় ও অবিনাশী; ইহা তত্ত্বতঃ জানিয়াও অর্থোপার্জ্জনে তোমার বাসনা হইতেছে কেন? ১। অহো! শুক্তিকে শুক্তি বলিয়া জানিতে না পারিলেই তাহাতে যেমন রজত-ভ্রম ঘটে ও (সেই রজতলাভ হেতু) লোভ জন্মে, সেইরূপ আত্ম-জ্ঞানের অভাবেই বিষয়ভ্রম হয় এবং লোকে তাহাতে প্রীতি অনুভব

বিশ্বং স্ফুরতি যত্রেদং তরঙ্গা ইব সাগরে।
সোঽহমস্মীতি বিজ্ঞায় কিং দীন ইব ধাবসি॥ ৩
শ্রুত্বাপি শুদ্ধচৈতন্যমাত্মানমতিসুন্দরম্।
উপস্থেঽত্যন্তসংসক্তো মালিন্যমধিগচ্ছতি॥ ৪
সর্ব্বভূতেষু চাত্মানং সর্ব্বভূতানি চাত্মনি।
মুনের্জ্জানত আশ্চর্য্যং মমত্বমনুবর্ত্ততে॥ ৫
আস্থিতঃ পরমাদ্বৈতং মোক্ষার্থেঽপি ব্যবস্থিতঃ।
আশ্চর্য্যং কামবশগো বিফলঃ কেলিশিক্ষয়া॥ ৬
উদ্ভূতং জ্ঞানদুর্ম্মিত্রমবধার্য্যাতিদুর্ব্বলঃ।
আশ্চর্য্যং কামমাকাঙ্ক্ষেৎ কালমন্তমনুশ্রিতঃ॥ ৭
ইহামুত্র বিরক্তস্য নিত্যানিত্যবিবেকিনঃ।
আশ্চর্য্যং মোক্ষকামস্য মোক্ষাদেব বিভীষিকা॥ ৮

করে। ২। যেমন সমুদ্রে তরঙ্গরাজি উত্থিত হয়, সেইরূপ আমা (আত্মা) হইতেই ব্রহ্মাণ্ড প্রকাশ পাইতেছে; আমিই সেই আত্মা। এইটি জানিয়াও তুমি কেন দীনের ন্যায় বিচরণ করিতেছ? ৩। আত্মা শুদ্ধ, চৈতন্যময় ও পরমসুন্দর, ইহা শুনিয়াও লোকে সম্ভোগে অতীব আসক্ত হইয়া মলিনতা প্রাপ্ত হয়। ৪। কি আশ্চর্য্য, সর্ব্বভূতে আত্মার অধিষ্ঠান ও আত্মাতে সর্ব্বভূত বিদ্যমান, ইহা জানিয়াও মুনি ব্যক্তিও মমত্বের অনুবর্ত্তন করেন। ৫। যে ব্যক্তি একমাত্র পরব্রহ্ম পরমপুরুষকে বিদিত হইয়া মোক্ষের জন্য অবস্থিতি করেন, আশ্চর্য্যের বিষয়, তিনিও কামের বশঙ্গত হইয়া কেলির বাসনা করেন। ৬। ইহাও আশ্চর্য্য যে, বিষয়-জ্ঞানকে শত্রু বলিয়া জ্ঞাত হইয়াও দুর্ব্বল মানব অন্তিমকালেও কামাভিলাষ করে। ৭। আরও আশ্চর্য্যের বিষয় এই যে, যিনি ঐহিক পারলৌকিক সকল বিষয়েই স্পৃহাশূন্য, যিনি নিত্যানিত্যবস্তুবিচারে সুদক্ষ,

ধীরস্তু ভোজ্যমানোঽপি পীড্যমানোঽপি সর্ব্বদা।
আত্মানং কেবলং পশ্যন্ ন তুষ্যতি ন কুপ্যতি ॥ ৯
চেষ্টমানং শরীরং স্বং পশ্যত্যন্যশরীরবৎ।
সংস্তবে চাপি নিন্দায়াং কথং ক্ষুভ্যেন্মহাশয়ঃ ॥ ১০
মায়ামাত্রমিদং বিশ্বং পশ্যন্ বিগতকৌতুকম্।
অপি সন্নিহিতে মুক্তৌ কথং ত্রস্যসি ধীরধীঃ ॥ ১১
নিস্পৃহং মানসং যস্য নৈরাশ্যেঽপি মহাত্মনঃ।
তস্যাত্মজ্ঞানতৃপ্তস্য তুলনা কেন জায়তে ॥ ১২
স্বভাবাদেব জানানো দৃশ্যমেতন্ন কিঞ্চন।
ইদং গ্রাহ্যমিদং ত্যাজ্যং স কিং পশ্যতি ধীরধীঃ ॥ ১৩

যিনি মোক্ষকামী, তিনিও (সংসারে প্রিয়বিয়োগাদিতে) ভয় প্রাপ্ত হন। ৮

যে ব্যক্তি ধীর, তিনি বিলাসসামগ্রী ভোগ করিয়াও এবং নিরন্তর (পরকর্ত্তৃক) পীড্যমান হইয়াও কেবল আত্মাকেই দর্শন করেন, কিছুতেই তাঁহার সন্তোষও নাই, রোষও নাই। ৯। মহদাশয় ব্যক্তি অন্যের চেষ্টমান শরীরকে আত্মশরীরবৎ দর্শন করেন; তাঁহার স্তব বা নিন্দা করিলে তিনি ক্ষুব্ধ হইবেন কেন? ১০। যে ব্যক্তি ধীরবুদ্ধি, তিনি এই ব্রহ্মাণ্ডকে মায়ামাত্র দর্শন করিয়া কৌতুকবিহীন হন এবং মোক্ষ সন্নিহিত দেখিয়া তিনি কেন ভীত হইবেন? অর্থাৎ মুক্তি নিকটবর্ত্তিনী দেখিয়াও তিনি ব্যগ্র হইয়া কোন কার্য্যে লিপ্ত হন না। ১১। নিরাশ হইলেও যে মহাত্মার চিত্ত নিস্পৃহ ও যিনি আত্মজ্ঞানে তৃপ্ত, কাহার সহিত তাঁহার তুলনা হইতে পারে? ১২। সংসারে যে কিছু দ্রব্য দেখা যায়, সকলই অলীক, ইহা যিনি জ্ঞাত হন, তিনি কদাচ পদার্থমাত্রকে 'ইহা উৎকৃষ্ট' ইত্যাদি উপাধিতে ভিন্ন করিতে ইচ্ছা করেন না। ১৩।

অন্তস্ত্যক্তকষায়স্য নির্দ্বন্দ্বস্য নিরাশিষঃ।
যদৃচ্ছয়াগতো ভোগো ন দুঃখায় ন তুষ্টয়ে ॥ ১৪
ইত্যাক্ষেপদ্বারোপদেশকং নাম তৃতীয়প্রকরণম্ ॥ ৩ ॥

চতুর্থ-প্রকরণম্।

অনুভবোল্লাসষট্‌ক।

অষ্টাবক্র উবাচ।

হন্তাত্মজ্ঞস্য ধীরস্য খেলতো ভোগলীলয়া।
ন হি সংসারবাহীকৈর্মূঢ়ৈঃ সহ সমানতা ॥ ১
যৎপদং প্রেপ্সবো দীনাঃ শক্রাদ্যাঃ সর্ব্বদেবতাঃ।
অহো তত্র স্থিতো যোগী ন হর্ষমুপগচ্ছতি ॥ ২
তজ্জ্ঞস্য পুণ্যপাপাভ্যাং স্পর্শো হ্যন্তর্ন জায়তে।
ন হ্যাকাশস্য ধূমেন দৃশ্যমানাপি সঙ্গতিঃ ॥ ৩

যিনি বিষয়বাসনা পরিত্যাগ করিয়াছেন, যিনি নির্দ্বন্দ্ব (সুখদুঃখে সমজ্ঞানী) ও যিনি নিস্পৃহ, যদৃচ্ছাগত ভোগে তাঁহার দুঃখও নাই, সন্তোষও নাই। ১৪

তৃতীয় প্রকরণ সমাপ্ত।

অষ্টাবক্র কহিলেন, যে ব্যক্তি আত্মজ্ঞ ও ধীর এবং যিনি ভোগ-লীলায় ক্রীড়ারত, সংসারভারবাহী মূঢ়ের সহিত তাঁহার তুলনা হইতে পারে না। ১। অহো! ইন্দ্রপ্রমুখ দেবগণ যে পদপ্রাপ্তির অভিলাষে দীনভাবে অবস্থিতি করেন, যোগী ব্যক্তি সেই পদবীতে সংস্থিত হইয়াও হর্ষপ্রাপ্ত হন না। ২। যে ব্যক্তি ব্রহ্মজ্ঞ, পুণ্য বা পাপ তাঁহাকে স্পর্শ করিতে সমর্থ হয় না। গগনমার্গে পরিদৃশ্যমান ধূম কদাচ গগনের

আত্মৈবেদং জগৎ সর্ব্বং জ্ঞাতং যেন মহাত্মনা।
যদৃচ্ছয়া বর্ত্তমানং তং নিষেদ্ধুং ক্ষমেত কঃ॥ ৪
আব্রহ্মস্তম্বপর্য্যন্তং ভূতগ্রামে চতুর্ব্বিধে।
বিজ্ঞস্যৈব হি সামর্থ্যমিচ্ছানিচ্ছাবিবর্জ্জনে॥ ৫
আত্মানমদ্বয়ং কশ্চিজ্জানাতি পরমেশ্বরম্।
যদ্বেত্তি তৎ স কুরুতে ন ভয়ং তস্য কুত্রচিৎ॥ ৬

ইত্যনুভবোল্লাসষট্কং নাম চতুর্থপ্রকরণম্॥ ৪

পঞ্চম-প্রকরণম্।

লয়চতুষ্টয়।

অষ্টাবক্র উবাচ।

ন তে সঙ্গোঽস্তি কেনাপি কিং শুদ্ধস্ত্যক্তুমিচ্ছসি।
সংঘাতবিলয়ং কুর্ব্বন্নেবমেব লয়ং ব্রজ॥ ১

সহিত সঙ্গত হয় না। ৩। 'এই নিখিল জগৎ আত্মস্বরূপ,' যে মহাত্মা ইহা অবগত হইয়াছেন, তিনি যদৃচ্ছাবশে যে ভাবেই থাকুন, কে তাঁহাকে নিষেধ করিতে সমর্থ হয়? (তাঁহাকে কোনরূপ বিধি-নিষেধের বশীভূত হইতে হয় না)। ৪। যিনি বিজ্ঞ (আত্মজ্ঞানী), আব্রহ্মস্তম্ব পর্য্যন্ত চতুর্ব্বিধ ভূতসমূহমধ্যে ইচ্ছা অনিচ্ছা পরিত্যাগে তাঁহারই সামর্থ্য বিদ্যমান। ৫। মানবগণের মধ্যে কোন ব্যক্তি অদ্বয় পরমেশ্বর আত্মাকে জানিতে পারেন, তিনি যাহা জানেন, তদনুসারেই কার্য্য করেন; কুত্রাপি তাঁহার ভয় বিদ্যমান থাকে না। ৬

চতুর্থ প্রকরণ সমাপ্ত।

কাহারও সহিত তোমার সংসর্গ নাই (তুমি নিঃসঙ্গ); সুতরাং তুমি আবার কি ত্যাগ করিতে ইচ্ছা করিতেছ? তুমি এই প্রকারে

উদেতি ভবতো বিশ্বং বারিধেরিব বুদ্‌বুদঃ।
ইতি জ্ঞাত্বৈকমাত্মানমেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ২
প্রত্যক্ষমপ্যবস্তুত্বাদ্‌বিশ্বং নাস্ত্যমলে ত্বয়ি।
রজ্জুসর্প ইব ব্যক্তমেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ৩
সমদুঃখসুখঃ পূর্ণ আশা-নৈরাশ্যয়োঃ সমঃ।
সমজীবিতমৃত্যুঃ সন্নেবমেব লয়ং ব্রজ ॥ ৪
ইতি লয়চতুষ্টয়ং নাম পঞ্চমপ্রকরণম্‌ ॥ ৫

ষষ্ঠ-প্রকরণম্‌।

উত্তরোপদেশচতুষ্ক।

আকাশবদনন্তোঽহং ঘটবৎ প্রাকৃতং জগৎ।
ইতি জ্ঞানং তথৈতস্য ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ১

সংঘাত-বিলয় (পাঞ্চভৌতিক দেহের বিলয়) করিয়া লয় প্রাপ্ত হও। ১। সমুদ্র হইতে যেমন বুদ্‌বুদের উৎপত্তি হয়, সেইরূপ তোমা (আত্মা) হইতেই এই ব্রহ্মাণ্ডের উদ্ভব হইয়াছে; আত্মাকে এইরূপে জানিয়া লয় প্রাপ্ত হও (পাঞ্চভৌতিক দেহের বিনাশ কর)। ২। এই যে ব্রহ্মাণ্ড প্রত্যক্ষীভূত রহিয়াছে, ইহা অবস্তু; তোমাতে ইহা কিরূপে থাকিবে? কেন না, তুমি নির্ম্মল। রজ্জুতে যেমন সর্পভ্রান্তি জন্মে, তোমাতে ব্রহ্মাণ্ডের আরোপও তদ্রূপ, ইহা জানিয়া লয় প্রাপ্ত হও। ৩। তুমি সুখ-দুঃখে সমজ্ঞানী, আশায়-নিরাশায় তুল্যবোধ-সম্পন্ন এবং জীবনে-মরণে সমজ্ঞানী ও পূর্ণস্বরূপ; এইরূপ জানিয়া লয় প্রাপ্ত হও। ৪

পঞ্চম প্রকরণ সমাপ্ত।

আমি আকাশবৎ অনন্ত, কিন্তু জগৎ ঘটবৎ প্রাকৃত (প্রকৃতি হইতে উৎপন্ন); এইরূপ জ্ঞান যাহার আছে, তাহার ত্যাগই বা কি,

মহোদধিরিবাহং স প্রপঞ্চো বীচিসন্নিভঃ।
ইতি জ্ঞানং তথৈতস্য ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ২
অহং স শুক্তিসঙ্কাশো রূপ্যবদ্‌বিশ্বকল্পনা।
ইতি জ্ঞানং তথৈতস্য ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ৩
অহং বা সর্ব্বভূতেষু সর্ব্বভূতান্যথো ময়ি।
ইতি জ্ঞানং তথৈতস্য ন ত্যাগো ন গ্রহো লয়ঃ ॥ ৪

ইত্যুত্তরোপদেশচতুষ্কং নাম ষষ্ঠপ্রকরণম্‌ ॥ ৬

সপ্তম-প্রকরণম্‌ ।

অনুভবপঞ্চক ।

(জনকস্য)

ময্যনন্তে মহাম্ভোধৌ বিশ্বপোত ইতস্ততঃ।
ভ্রমতি শান্তবাতেন মম নাস্ত্যসহিষ্ণুতা ॥ ১

গ্রহণই বা কি আর লয়ই বা কি ? ১। আমি (আত্মা) মহাসাগরের ন্যায় ; ব্রহ্মাণ্ড সেই মহাসাগরের তরঙ্গতুল্য ; এই জ্ঞান যাহার আছে, তাহার ত্যাগই বা কি, গ্রহণই বা কি, লয়ই বা কি ? ২। আমি শুক্তির ন্যায়, আর এই চরাচর বিশ্ব রৌপ্যতুল্য ; সুতরাং এইরূপ জ্ঞান করিলে আমার (আত্মার) ত্যাগই বা কি, গ্রহণই বা কি, আর লয়ই বা কি ? ৩। আমি সর্ব্বভূতেই বিদ্যমান এবং সর্ব্বভূত আমাতে অবস্থিত ; সুতরাং এইরূপ জ্ঞান করিলে আমার (আত্মার) ত্যাগই বা কি, গ্রহণই বা কি, আর লয়ই বা কি ? ৪ ?

ষষ্ঠ প্রকরণ সমাপ্ত।

আমি (আত্মা) মহাসাগরের ন্যায় ; এই সাগরে বিশ্বব্রহ্মাণ্ডরূপ তরী চিত্তবায়ু দ্বারা ইতস্ততঃ ভ্রামিত হইতেছে ; ইহাতে আমার অসহি-

মষ্যনন্তমহাম্ভোধৌ জগদ্বীচিঃ স্বভাবতঃ।
উদেতু বাস্তমায়াতু ন মে বৃদ্ধির্ন মে ক্ষতিঃ॥ ২
মষ্যনন্তমহাম্ভোধৌ বিশ্বং নাম বিকল্পনা।
অতিশান্তে নিরাকার এতদেবাহমাস্থিতঃ॥ ৩
নাত্মা ভাবেষু নো ভাবস্তত্রানন্তে নিরঞ্জনে।
ইত্যাসক্তোঽস্পৃহঃ শান্ত এতদেবাহমাস্থিতঃ॥ ৪
অহো চিন্মাত্রমেবাহমিন্দ্রজালোপমং জগৎ।
অতো মম কথং কুত্র হেয়োপাদেয়কল্পনা॥ ৫

ইত্যনুভবপঞ্চকং নাম সপ্তমপ্রকরণম্॥ ৭

ক্ষুতা নাই। ১। আমি মহাসাগর সদৃশ; আমাতে ব্রহ্মাণ্ডরূপ বীচি-মালা স্বতই সমন্তাৎ উত্থিত হইতেছে, আবার বিলীন হইতেছে; কিন্তু ইহাতে আমার ক্ষতিও নাই, বৃদ্ধিও নাই। ২। আমি অনন্ত মহাম্ভোধি-স্বরূপ; আমাতে যে এই ব্রহ্মাণ্ডের আরোপ করা হয়, ইহা কল্পনা-মাত্র। আমি অতীব শান্ত ও নিরাকার। আমি এইরূপে (এক-ভাবেই) অবস্থিত আছি। ৩। আত্মা কোন পদার্থেই আশ্রিত নহে; কোন পদার্থও নিরঞ্জন আত্মাতে আশ্রিত নাই; আমি (আত্মা) শান্ত ও নিস্পৃহ হইয়া এইরূপেই অবস্থিত আছে। ৪। অহো! আমি চিন্মাত্র; জগৎ ইন্দ্রজাল সদৃশ (অলীক); সুতরাং আমার ত্যাজ্য বা গ্রহীতব্য কোথায়? ৫

সপ্তম প্রকরণ সমাপ্ত।

অষ্টম-প্রকরণম্।

বন্ধমোক্ষব্যবস্থা।

অষ্টাবক্র উবাচ।

তদা বন্ধো যদা চিত্তং কিঞ্চিদ্‌বাঞ্ছতি শোচতি।
কিঞ্চিন্মুঞ্চতি গৃহ্লাতি কিঞ্চিৎ হৃষ্যতি কুপ্যতি॥ ১
তদা মুক্তির্যদা চিত্তং ন বাঞ্ছতি ন শোচতি।
ন মুঞ্চতি ন গৃহ্লাতি ন হৃষ্যতি ন কুপ্যতি॥ ২
তদা বন্ধো যদা চিত্তং সক্তং কাস্বপি দৃষ্টিষু।
তদা মোক্ষো যদা চিত্তং ন সক্তং সর্ব্বদৃষ্টিষু॥ ৩
যদা নাহং তদা মোক্ষো যদাহং বন্ধনং তদা।
মত্বেতি হেলয়া কিঞ্চিন্মা গৃহাণ বিমুঞ্চ মা॥ ৪

ইত্যষ্টাবক্রসংহিতায়াং বন্ধমোক্ষব্যবস্থা নাম অষ্টম-প্রকরণম্॥ ৮

যে সময়ে চিত্ত কোন বিষয় বাঞ্ছা করে বা কোন কারণে শোক করে, কিছু ত্যাগ করে, কোন দ্রব্য গ্রহণ করে, হৃষ্ট হয় বা ক্রোধ প্রকাশ করে, তখনই বন্ধন জানিবে। ১। যখন চিত্তে কোন বাসনা থাকে না, কোন শোক থাকে না, কিছু ত্যাগ করে না, কিছু গ্রহণ করে না, হৃষ্ট হয় না, ক্রুদ্ধও হয় না, তখনই মুক্তি জানিবে। ২। যখন চিত্ত কোন দৃশ্যমান দ্রব্যের উপর অনুরক্ত হয়, তখনই বন্ধন বুঝিতে হইবে আর যখন চিত্ত দৃশ্যমান কোন পদার্থেই আসক্ত না হয়, তখনই মোক্ষ। ৩। যখন 'আমি' জ্ঞান না থাকে, তখনই মোক্ষ আর যখন 'আমি' জ্ঞান থাকে, তখনই বন্ধন। এইটি বিবেচনা করিয়া হেলা সহকারে কিছুই গ্রহণ করিও না, কিছু ত্যাগও করিও না। ৪

অষ্টম প্রকরণ সমাপ্ত।

নবম-প্রকরণম্।

নির্ব্বেদাষ্টক।

গুরুরাহ।

কৃতাকৃতে চ দ্বন্দ্বানি কদা শান্তানি কস্য বা।
এবং জ্ঞাত্বেহ নির্ব্বেদাদ্ভব ত্যাগপরো ব্রতী॥ ১
কস্যাপি তাত ধন্যস্য লোকচেষ্টাবলোকনাৎ।
জীবিতেচ্ছা বুভুক্ষা চ বুভুৎসোপশমং গতা॥ ২
অনিত্যং সর্ব্বমেবেদং তাপত্রিতয়দূষিতম্।
অসারং নিন্দিতং হেয়মিতি নিশ্চিত্য শাম্যতি॥ ৩
কোঽসৌ কালো বয়ঃ কিংবা যত্র দ্বন্দ্বানি নো নৃণাম্।
তান্যুপেক্ষ্য যথাপ্রাপ্তবর্ত্তী সিদ্ধিমবাপ্নুয়াৎ॥ ৪
নানামতং মহর্ষীণাং সাধূনাং যোগিনাং তথা।
দৃষ্ট্বা নির্ব্বেদমাপন্নঃ কো ন শাম্যতি মানবঃ॥ ৫

কর্ত্তব্যাকর্ত্তব্য ও (সুখদুঃখাদি) দ্বন্দ্ব কবে কাহার শান্ত হয়? অর্থাৎ অবনীমণ্ডলে ইহা করা উচিত, ইহা করা উচিত নহে, আর সুখ ও দুঃখ এ সমস্ত কদাচ শান্তি প্রাপ্ত হয় না; ইহা জানিয়া নির্ব্বেদ হেতু অনাসক্ত ও আগ্রহশূন্য হও। ১। হে তাত! সংসারে জীবগণের অবস্থান দেখিয়া (পর্য্যালোচনা করিয়া) কোন কোন ধন্য ব্যক্তির (কদাচ) জীবিতেচ্ছা, ভোগেচ্ছা ও জ্ঞানেচ্ছা প্রশান্ত হইয়া থাকে। ২। এই সংসার সমস্তই অনিত্য, ত্রিতাপদূষিত, অসার, নিন্দিত ও হেয়, ইহা বিবেচনা করিয়া (কদাচ) কোন ব্যক্তি শান্ত হন। ৩। কাল কি, বয়ঃক্রমই বা কি, সুখদুঃখাদি দ্বন্দ্বভাবগুলিই বা কি? এই সকলের প্রতি উপেক্ষা করিয়া ধন্য ব্যক্তি যথাকালে সিদ্ধি প্রাপ্ত হন। ৪

মহর্ষিগণের মত, সাধুগণের মত ও যোগিগণের মত ভিন্ন ভিন্ন, ইহা

কৃত্বা মূর্ত্তিপরিজ্ঞানং চৈতন্যস্য ন কিং গুরুঃ।
নির্ব্বেদসমতাযুক্ত্যা যস্তারয়তি সংসৃতেঃ॥ ৬
পশ্য ভূতবিকারাংস্ত্বং ভূতমাত্রান্ যথার্থতঃ।
তৎক্ষণাদ্বন্ধনির্মুক্তঃ স্বরূপস্থো ভবিষ্যসি॥ ৭
বাসনা এব সংসার ইতি সর্ব্বা বিমুঞ্চ তাঃ।
তত্ত্যাগো বাসনাত্যাগাৎ স্থিতিরদ্য যথা তথা॥ ৮

ইতি নির্ব্বেদাষ্টকং নাম নবমপ্রকরণম্॥ ৯

দশম-প্রকরণম্।

উপশমাষ্টক।

গুরুরাহ।

বিহায় বৈরিণং কামমর্থঞ্চানর্থসঙ্কুলম্।
ধর্ম্মমপ্যেতয়োর্হেতুং সর্ব্বত্রানাদরং কুরু॥ ১

দেখিয়া কোন্ ব্যক্তি নির্ব্বেদগ্রস্ত হইয়া প্রশান্ত না হয়? ৫। গুরুদেব কি চিন্ময় আত্মার স্বরূপ বুঝাইয়া নির্ব্বেদ ও সমতা অবলম্বন পূর্ব্বক পরিত্রাণ করেন না? ৬। ভূতগ্রামের বিকারস্বরূপ ভূতগণকে (দেহেন্দ্রিয়াদিকে) ভূতস্বরূপ দর্শন কর, তাহা হইলেই আশু বন্ধনমুক্ত হইয়া স্বরূপে অবস্থান করিতে পারিবে। ৭। বাসনাই সংসার, এইটি বিবেচনা করিয়া তাহা পরিত্যাগ কর। উহা ত্যাগ করিলেই সংসারত্যাগ হইবে এবং যথা তথা (প্রশান্তভাবে) অবস্থিতি করিতে পারিবে। ৮

নবম প্রকরণ সমাপ্ত।

অনর্থ-সঙ্কুল মহাশত্রু অর্থ ও কামকে পরিহার পূর্ব্বক ঐ উভয়ের

স্বপ্নেন্দ্রজালবৎ পশ্য দিনানি ত্রীণি পঞ্চ বা।
মিত্রক্ষেত্রধনাগারদারদায়াদিসম্পদঃ ॥ ২
যত্র যত্র ভবেৎ তৃষ্ণা সংসারং বিদ্ধি তৎ তদা।
প্রৌঢ়বৈরাগ্যমাস্থায় বীততৃষ্ণঃ সুখী ভব ॥ ৩
তৃষ্ণামাত্রাত্মকো বন্ধস্তন্নাশো মোক্ষ উচ্যতে।
সংসারাসক্তিমাত্রেণ প্রাপ্ততুষ্টির্ম্মুহুর্ম্মুহুঃ ॥ ৪
ত্বমেকশ্চেতনঃ শুদ্ধো জড়ং বিশ্বমসৎ তথা।
অবিদ্যাপি ন কিঞ্চিৎ সা কা বুভুৎসা তথাপি তে ॥ ৫

উৎপাদক ধর্ম্মের প্রতি সর্ব্বথা অনাদর প্রদর্শন কর। ১। * দেখ, মিত্র, ক্ষেত্র (ভূমি), ধন, গৃহ, স্ত্রী, জ্ঞাতি প্রভৃতি সম্পত্তি স্বপ্ন ও ইন্দ্রজালবৎ তিন দিন বা পাঁচ দিনের জন্য মাত্র। (উহা ক্ষণস্থায়ী)। ২। যেখানে যেখানে তোমার তৃষ্ণা জন্মিবে (যে যে বিষয়ে তোমার বাসনা হইবে), সেই সেই স্থানেই তুমি সংসার জানিবে অর্থাৎ সেই সেই বিষয়েই তুমি সংসারী বলিয়া গণ্য হইবে। সুতরাং প্রগাঢ় বৈরাগ্য অবলম্বন পূর্ব্বক সেই সেই বিয়য়ে বীততৃষ্ণ হইয়া সুখী হও। ৩। তৃষ্ণা-মাত্রই (বাসনাই) বন্ধন এবং তাহার বিনাশই মোক্ষ।। তুমি সংসারে অনাসক্ত হইয়া পুনঃ পুনঃ আত্মলাভজনিত প্রীতি অনুভব কর। ৪

তুমি শুদ্ধ চৈতন্যস্বরূপ (জ্ঞানময়) ; কিন্তু এই বিশ্ব জড়পদার্থ ও অসৎ। তোমাতে কিঞ্চিন্মাত্র অবিদ্যা নাই ; সুতরাং সেই অবিদ্যা-দূরীকরণে তোমার বুভুৎসা কেন ? (যিনি আত্মাকে জ্ঞানময়, বিশুদ্ধ

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ এই চারিটির মধ্যে মোক্ষই শ্রেষ্ঠ। যাঁহারা মোক্ষকামনা করেন, অপর তিনটিকে পরিত্যাগ করা তাঁহাদিগের কর্ত্তব্য। ধর্ম্মলাভে ইচ্ছা হইলে সৎকর্ম্ম করিতে হয়, সেই কর্ম্মের ফলে অর্থভোগ হয়, কাজেই ধর্ম্মই অর্থাদির হেতু।

রাজ্যং সুতাঃ কলত্রাণি শরীরাণি সুখানি চ।
সংসক্তস্যাপি নষ্টানি তব জন্মনি জন্মনি॥ ৬
অলমর্থেন কামেন সুকৃতেনাপি কর্ম্মণা।
এভিঃ সংসারকান্তারে ন বিশ্রান্তমভূন্মনঃ॥ ৭
কৃতং ন কতি জন্মানি কায়েন মনসা গিরা।
দুঃখমায়াসদং কর্ম্ম তদদ্যাপ্যুপরম্যতাম্॥ ৮

ইত্যুপশমাষ্টকং নাম দশমপ্রকরণম্॥ ১০

একাদশ-প্রকরণম্।

জ্ঞানাষ্টক।

গুরুরাহ।

ভাবাভাব-বিকারশ্চ স্বভাবাদিতি নিশ্চয়ী।
নির্ব্বিকারো গতক্লেশঃ সুখেনৈবোপশাম্যতি॥ ১

ও অদ্বিতীয় বলিয়া জানিয়াছেন, তাঁহার আর অন্য জ্ঞানে কি আবশ্যক)? ৫। তুমি জন্মে জন্মে রাজ্য, পুত্র, কলত্র, দেহ ও সুখ প্রাপ্ত হইয়া তাহাতেই আসক্ত হইয়াছ; কিন্তু তৎসমস্তই নষ্ট হইয়াছে। ৬। অর্থ ও কামে কি প্রয়োজন? সুকৃত কর্ম্মেই বা কি আবশ্যক? এই সংসার-কান্তারে অর্থ, কাম ও সুকৃত কর্ম্মে চিত্ত কদাপি বিশ্রাম লাভ করে না।৭। তুমি কতবার কত জন্মে কায়মনোবাক্যে দুঃখকর আয়াসপ্রদ কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিয়াছ; এখন তাহা হইতে বিরত হও। ৮

দশম প্রকরণ সমাপ্ত।

এই সংসার স্বভাবতঃ ভাবাভাববিকারস্বরূপ অর্থাৎ মায়া ও তৎসংস্কার হইতেই এই সংসারের উৎপত্তি হইয়াছে, যে ব্যক্তি এইরূপ স্থির করে, সে নির্বিকার ও বিগতক্লেশ হইয়া অনায়াসে শান্তি প্রাপ্ত

ঈশ্বরঃ সর্ব্বনির্ম্মাতা নেহান্য ইতি নিশ্চয়ী।
অন্তর্গলিতসর্ব্বাশঃ শান্তঃ ক্বাপি ন সজ্জতে ॥ ২
আপদঃ সম্পদঃ কালে দৈবাদেবেতি নিশ্চয়ী।
তৃপ্তঃ স্বস্থেন্দ্রিয়ো নিত্যং ন বাঞ্ছতি ন শোচতি ॥ ৩
সুখদুঃখে জন্মমৃত্যু দৈবাদেবেতি নিশ্চয়ী।
সাধ্যদর্শী নিরায়াসঃ কুর্ব্বন্নপি ন লিপ্যতে ॥ ৪
চিন্তয়া জায়তে দুঃখং নান্যথেহেতি নিশ্চয়ী।
তয়া হীনঃ সুখী শান্তঃ সর্ব্বত্র গলিতস্পৃহঃ ॥ ৫
নাহং দেহো ন মে দেহো বোধোঽহমিতি নিশ্চয়ী।
কৈবল্যমিব সংপ্রাপ্তো ন স্মরত্যকৃতং কৃতম্ ॥ ৬

হয়। ১। ঈশ্বরই অখিল ব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টিকর্ত্তা, সংসারে তিনি ভিন্ন আর কিছুই নাই, যে ব্যক্তি এইরূপ স্থিরনিশ্চয় করিয়াছেন, তাঁহার সর্ব্বপ্রকার কামনা বিনষ্ট হয়, তিনি শান্তিলাভ করেন এবং কিছুতেই আসক্ত হন না। ২। আপদ্ ও সম্পদ্ এই দুইটি দৈববশে যথাকালেই উপস্থিত হয়, ইহা স্থির বুঝিয়া যিনি সদাতৃপ্ত ও সুস্থেন্দ্রিয় হইয়া সর্ব্বদা অবস্থিতি করেন, কিছুতেই তাঁহার বাসনা হয় না, কিছুতেই তিনি শোক করেন না।৩। সুখ-দুঃখ ও জন্ম-মৃত্যু (আপনা হইতেই যথা-কালে) দৈববশে উপস্থিত হয়, ইহা যিনি স্থির বুঝিয়াছেন, তিনি কদাচ 'সাধ্যদর্শী' হন না (এই ফল আমি প্রাপ্ত হইব. এরূপ বিবেচনা করেন না) এবং আয়াসশূন্য হইয়া কর্ম্ম করিয়াও তাহাতে লিপ্ত হন না। ৪

চিন্তাবশেই দুঃখ উপস্থিত হয়, অন্যথা নহে, ইহা যিনি স্থির বুঝিয়াছেন, তিনিই চিন্তাবিহীন, সুখী, শান্ত ও সর্ব্বত্র নিস্পৃহ হইয়া থাকেন।৫। আমি দেহ নহি, এই দেহও আমার নহে, যে ব্যক্তির এইরূপ জ্ঞান স্থির হইয়াছে, তিনিই কৈবল্য লাভ করেন, কৃত বা অকৃত কার্য্য তিনি

আব্রহ্মস্তম্বপর্য্যন্তমহমেবেতি নিশ্চয়ী।
নির্ব্বিকল্পঃ শুচিঃ শান্তঃ প্রাপ্তাপ্রাপ্তসুনির্বৃতঃ॥ ৭
নানাশ্চর্য্যমিদং বিশ্বং ন কিঞ্চিদিতি নিশ্চয়ী।
নির্ব্বাসনঃ স্ফূর্ত্তিমাত্রো ন কিঞ্চিদিব শাম্যতি॥ ৮

ইতি জ্ঞানাষ্টকং নাম একাদশপ্রকরণম্॥ ১১

দ্বাদশ-প্রকরণম্।

অহমেবাষ্টক।

জনক আহ।

কায়কৃত্যাসহঃ পূর্ব্বং ততো বাগ্‌বিস্তরাসহঃ।
অথ চিন্তাসহস্তস্মাদেবমেবাহমাস্থিতঃ॥ ১

স্মরণ করেন না। ৬। আব্রহ্ম স্তম্ব পর্য্যন্ত সর্ব্বত্রই আমি বিদ্যমান, এই জ্ঞান যাঁহার স্থির হইয়াছে, তিনি নির্ব্বিকল্প, পবিত্র, প্রশান্ত ও প্রাপ্তাপ্রাপ্ত সমস্ত বিষয়েই সন্তুষ্ট থাকেন। ৭। এই ব্রহ্মাণ্ড নানারূপ অদ্ভুত বস্তুতে পূর্ণ, ইহা কিছুই নয় (অতি তুচ্ছ), যিনি এইরূপ স্থির করিয়াছেন, তিনি বাসনাশূন্য ও পূর্ণস্ফূর্ত্তিমান্ হন এবং সংসার কিছুই নয় জ্ঞানে শান্তি লাভ করেন। ৮

একাদশ প্রকরণ সমাপ্ত।

প্রথমতঃ আমি শারীরিক কার্য্যে অসক্ত নহি, সুতরাং বাগ্‌-বিস্তারে (জপাদি করিতে) আমার সামর্থ্য নাই ; তৎপরে কোনরূপ চিন্তা করিতেও আমি সমর্থ নহি ; সুতরাং আমি এই ভাবেই (সর্ব্ব-

প্রীত্যভাবেন শব্দাদেরদৃশ্যত্বেন চাত্মনঃ।
বিক্ষেপৈকাগ্রহৃদয় এবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ২
সমাধ্যাসাদি-বিক্ষিপ্তৌ ব্যবহারঃ সমাধয়ে।
এবং বিলোক্য নিয়মামেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৩
হেয়োপাদেয়বিরহাদেবং হর্ষবিষাদয়োঃ।
অভাবাদদ্য হে ব্রহ্মন্নেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৪
আশ্রমানাশ্রমং ধ্যানং চিত্তস্বীকৃতবর্জ্জনম্।
বিকল্পং মম বীক্ষ্যৈতৈরেবমেবাহমাস্থিতঃ ॥ ৫

ব্যাপারহীন আত্মরূপে) অবস্থিতি করিতেছি। ১। শব্দাদির প্রতি প্রীতির অভাবহেতু (রূপ, রস, গন্ধ, স্পর্শ, শব্দ প্রভৃতির উপর আসক্তি না থাকাতে) আত্মা অদৃশ্য, (যখন অদৃশ্য, তখন আর তাঁহার ধ্যান সম্ভবে না); সুতরাং আমার চিত্ত বিক্ষেপশূন্য ও একাগ্র হইয়াছে; আমি এই ভাবেই অধিষ্ঠিত আছি। ২। আমার যদি কর্ত্তৃত্ব-ভোক্তৃত্বাদির অধ্যাস থাকিত, তাহা হইলে সেই অধ্যাস-দূরীকরণার্থ সমাধির প্রয়োজন হইত; দেখিতেছি, আমার তাহা কিছুই নাই, সমাধিরও প্রয়োজনীয়তা দেখি না; আমি এই ভাবেই একরূপে অধিষ্ঠিত আছি। ৩। হে ব্রহ্মন্! আমার নিকট হেয়ও কিছুই নাই, উপাদেয়ও কিছু নাই; আমার হর্ষও নাই, বিষাদও নাই; এই সকলের অভাব হেতু আমি এই ভাবেই (আত্মরূপে) অবস্থান করিতেছি। ৪

আশ্রম, অনাশ্রম, ধ্যান, চিত্তের স্বীকৃত বিষয়ের পরিহার, এ সকলই কল্পনামাত্র। এইরূপ বিবেচনা করিয়া আমি এই ভাবেই অবস্থিত রহিয়াছি। ৫।

কর্ম্মানুষ্ঠানমজ্ঞানাদ্‌যথৈবোপরমস্তথা।
বুদ্ধ্বা সম্যগিদং তত্ত্বমেবমেবাহমাস্থিতঃ॥ ৬
অচিন্ত্যং চিন্ত্যমানোঽপি চিন্তারূপং ভজত্যসৌ।
ত্যক্ত্বা তদ্ভাবনং তস্মাদেবমেবাহমাস্থিতঃ॥ ৭
এবমেব কৃতং যেন স কৃতার্থো ভবেদসৌ।
এবমেব স্বভাবো যঃ স কৃতার্থো ভবেদসৌ॥ ৮

ইত্যহমেবাষ্টকং নাম দ্বাদশ-প্রকরণম্‌॥ ১২

ত্রয়োদশ-প্রকরণম্‌।

সুখসপ্তক।

পুনঃ শিষ্যঃ।

অকিঞ্চনভবং স্বাস্থ্যং কৌপীনত্বেঽপি দুর্লভম্‌।
ত্যাগাদানে বিহায়াস্মাদহমাসে যথাসুখম্‌॥ ১

অজ্ঞানহেতুই কর্ম্মের অনুষ্ঠান এবং অজ্ঞানবশেই তাহা হইতে বিরতি হয়, সম্যক্‌রূপে এই তত্ত্ব বুঝিয়াই আমি এই ভাবে (নিষ্ক্রিয়-রূপে) অধিষ্ঠান করিতেছি। ৬। আত্মা অথবা ব্রহ্ম অচিন্ত্য, এইরূপ ভাবনা করিলেও আত্মাই চিন্তার বিষয় হইয়া থাকেন; সুতরাং আমি ঐরূপ চিন্তাপরিহার পুরঃসর এই ভাবেই অবস্থান করিতেছি। ৭। যে ব্যক্তি এইরূপ করেন, তিনি কৃতার্থ হন; যাঁহার এই-রূপ স্বভাব, তিনিই কৃতার্থ হইয়াই থাকেন। ৮

দ্বাদশ প্রকরণ সমাপ্ত।

অকিঞ্চনত্বজনিত স্বাস্থ্য (সুখ বা আনন্দ) কৌপীনধারীতেও নাই অর্থাৎ কৌপীনধারী হইলেই যে প্রকৃত আনন্দ লাভ করিতে পারে,

কুত্রাপি খেদঃ কায়স্য জিহ্বা কুত্রাপি খিদ্যতে।
মনঃ কুত্রাপি তত্ত্যক্ত্বা পুরুষার্থে স্থিতঃ সুখম্ ॥ ২
কৃতং কিমপি নৈব স্যাদিতি সঞ্চিন্ত্য তত্ত্বতঃ।
যদা যৎ কর্ত্তুমায়াতি তৎ কৃত্বাসে যথাসুখম্ ॥ ৩
কর্ম্মনৈষ্কর্ম্ম্যনির্ব্বন্ধভাবা দেহস্থ-যোগিনঃ।
সংযোগাযোগবিরহাদহমাসে যথাসুখম্ ॥ ৪
অর্থানর্থৌ ন মে স্থিত্যা গত্যা বা শয়নেন বা।
তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ তস্মাদহমাসে যথাসুখম্ ॥ ৫

তাহা নহে; আমার কিছুই নাই, জগতীস্থ সকল বস্তুই অলীক, যাঁহার এইরূপ জ্ঞান জন্মে, তিনি যেরূপ আনন্দ লাভ করেন, কৌপীনধারীর সে আনন্দ হয় না। এই জন্যই আমি ত্যাগ ও গ্রহণ পরিহার পূর্ব্বক যথাসুখে অবস্থান করিতেছি। ১। কোন স্থানে শরীরের ক্লেশ, কোন স্থানে জিহ্বার ক্লেশ, কোন স্থানে বা মনের ক্লেশ, (সংসারে) এইরূপ দেখা যায়; আমি এইজন্য সমস্ত পরিত্যাগ করিয়া যথাসুখে অধিষ্ঠান করিতেছি। ২। আমার কিছুই কর্ত্তব্য নাই, এইটি তত্ত্বতঃ চিন্তা করিয়া, যখন যে কার্য্য উপস্থিত হয়, (অনাসক্তভাবে) তাহাই করিয়া সুখে অধিষ্ঠান করিতেছি। ৩। যাঁহারা দেহাসক্ত যোগী, কর্ম্ম, নৈষ্কর্ম্ম্য ও নির্ব্বন্ধভাব তাঁহাদেরই ঘটে। দেহের সঙ্গে আমার সংযোগও নাই, বিরহও নাই, সুতরাং আমি যথাসুখে অবস্থিত রহিয়াছি। ৪

স্থিতি, গতি, শয়ন ইহার কোন কার্য্যেও আমার ইষ্টানিষ্ট নাই, কোন স্থানে উপবিষ্ট থাকিতে হইলে উপবেশন করি, কুত্রাপি গমন করিতে হইলে গমন করি, শয়ন করিতে হইলে শয়ন করি, (নির্লিপ্ত-ভাবে এতৎ সমস্তই করিয়া থাকি); সুতরাং স্থিতি, গতি বা নিদ্রা

স্বপতো নাস্তি মে হানিঃ সিদ্ধির্যত্নবতো ন বা।
নাশোল্লাসৌ বিহায়াস্মাদহমাসে যথাসুখম্ ॥ ৬
সুখাদিরূপানিয়মং ভাবেষ্বালোক্য ভূরিশঃ।
শুভাশুভে বিহায়াস্মাদহমাসে যথাসুখম্ ॥ ৭

ইতি সুখসপ্তকং নাম ত্রয়োদশ-প্রকরণম্ ॥ ১৩

চতুর্দ্দশ-প্রকরণম্।

শান্তিচতুষ্ক।

শিষ্যেণ পুনরুচ্যতে।

প্রকৃত্যা শূন্যচিত্তো যঃ প্রমাদাদ্ভাবভাবনঃ।
নিদ্রিতো বোধিত ইব ক্ষীণসংসরণো হি সঃ ॥ ১

সকল সময়েই আমি যথাসুখে অধিষ্ঠিত রহিয়াছি। ৫। নিদ্রায় আমার কোন হানি নাই, সিদ্ধিলাভেও আমি যত্ন করি না; আমি হর্ষ-বিষাদ পরিহার পূর্ব্বক যথাসুখে অবস্থিত রহিয়াছি। ৬। সংসারে সকল পদার্থে ভূরি ভূরি সুখদুঃখাদিরূপ অনিয়ম দর্শনে আমি শুভাশুভ সমস্ত পরিহার পুরঃসর যথাসুখে অবস্থান করিতেছি। ৭

ত্রয়োদশ প্রকরণ সমাপ্ত।

যিনি স্বভাবতঃ শূন্যচিত্ত (অনাসক্ত), কিন্তু প্রমাদবশে বিষয়-চিন্তাশীল, তিনি প্রথমে নিদ্রিত, পরে জাগরিত ব্যক্তির ন্যায় ক্ষীণস্মৃতি হইয়া থাকেন। (যে ব্যক্তি প্রথমে নিদ্রিত হইয়া নানারূপ স্বপ্ন দেখে, পরে জাগরিত হইলে স্বপ্নদৃষ্ট বিষয় মিথ্যা বলিয়া অনুভূত হয়, সেইরূপ যে ব্যক্তি বিষয়ে অনাসক্ত, কিন্তু ভ্রমবশে বিষয়চিন্তায় লিপ্ত হন, আত্মজ্ঞান জন্মিলে তাঁহার সেই অলীক বিষয়চিন্তা মিথ্যা বলিয়া অনু-

ক ধনানি ক মিত্রাণি ক মে বিষয়দস্যবঃ।
ক শাস্ত্রং ক চ বিজ্ঞানং যদা মে গলিতা স্পৃহা॥ ২
বিজ্ঞাতে সাক্ষিপুরুষে পরমাত্মনি চেশ্বরে।
নৈরাশ্যে বন্ধমোক্ষে চ ন চিন্তা মুক্তয়ে মম॥ ৩
অন্তর্ব্বিকল্পশূন্যস্য বহিঃ স্বচ্ছন্দচারিণঃ।
ভ্রান্তস্যেব দশাস্তাস্তাস্তাদৃশা এব জানতে॥ ৪

ইতি শান্তিচতুষ্ককং নাম চতুর্দ্দশ-প্রকরণম্॥ ১৪

পঞ্চদশ-প্রকরণম্।

তত্ত্বোপদেশবিংশক।

গুরুণোচ্যতে।

যথাতথোপদেশেন কৃতার্থঃ সত্ত্ববুদ্ধিমান্।
আজীবমপি জিজ্ঞাসুঃ পরস্তত্র বিমুহ্যতি॥ ১

ভূত হইয়া থাকে)। ১। যখন আমার বাসনা বিনাশ প্রাপ্ত হইয়াছে, তখন আমার ধনই বা কোথায়, মিত্রই বা কোথায়, বিষয়রূপ দস্যুগণই বা কোথায়, শাস্ত্রই বা কোথায় এবং বিজ্ঞানই বা কোথায়? (আত্মজ্ঞান জন্মিলে এতৎসমস্ত চিন্তা আর তখন কিছুই থাকে না)। ২। সাক্ষিস্বরূপ ঈশ্বর পরমাত্মাকে যখন আমি জ্ঞাত হইয়াছি, তখন নৈরাশ্য ও বন্ধমোক্ষভাবও আমার মন হইতে দূরীভূত হইয়াছে; আমার মুক্তির জন্য আর চিন্তা নাই। ৩। যিনি অন্তরে বিকল্পশূন্য অথচ বাহিরে স্বচ্ছন্দচারী, তিনি ভ্রান্ত (সংসারলিপ্ত) ব্যক্তিদিগের ভিন্ন ভিন্ন অবস্থা বুঝিতে পারেন। ৪

চতুর্দ্দশ প্রকরণ সমাপ্ত।

যে ব্যক্তির বুদ্ধি সত্বগুণাবলম্বী, যথাতথ উপদেশেই তিনি কৃতার্থ

মোক্ষো বিষয়বৈরস্যং বন্ধো বৈষয়িকো রসঃ।
এতাবদেব বিজ্ঞানং যথেচ্ছসি তথা কুরু ॥ ২
বাগ্মিপ্রাজ্ঞমহোদ্‌যোগিজনং মূকজড়ালসম্‌।
করোতি তত্ত্ববোধোঽয়মতস্ত্যক্তো বুভুক্ষুভিঃ॥ ৩
ন ত্বং দেহো ন তে দেহো ভোক্তা কর্ত্তা ন বা ভবান্‌।
চিদ্রূপোঽসি সদা সাক্ষী নিরপেক্ষঃ সুখং চর ॥ ৪
রাগদ্বেষৌ মনোধর্ম্মৌ ন মনস্তে কদাচন।
নির্ব্বিকল্পোঽসি বোধাত্মা নির্ব্বিকারঃ সুখং চর ॥ ৫

হন ; কিন্তু অপর ব্যক্তি আজীবন তত্ত্বজিজ্ঞাসু হইয়া বিমুগ্ধ থাকে। (যে ব্যক্তির বুদ্ধি সত্ত্বগুণের আশ্রিত, তিনি যে যে উপদেশ প্রাপ্ত হন, তাহারই সরল অর্থ হৃদয়ঙ্গম করেন ; কিন্তু যাহার বুদ্ধি তাদৃশী নহে, সে সেই সকল উপদেশের সরলার্থ গ্রহণ না করিয়া কূটার্থ গ্রহণ করে ; কাজেই আজন্ম কেবল তত্ত্বজিজ্ঞাসু থাকিয়াই মোহে কাল অতিবাহিত করে)। ১। বিষয়বৈরস্যই মোক্ষ এবং বিষয়রসে আসক্তিই বন্ধন। এইটি জ্ঞাত হইয়া যেরূপ ইচ্ছা, সেইরূপ কর। ২। এইরূপ তত্ত্বজ্ঞানই বাগ্মীকে মূক করে, জ্ঞানীকে জড়বৎ করে এবং উদ্‌যোগী ব্যক্তিকে অলস করিয়া ফেলে। এই জন্যই বিষয়-তৃষ্ণার্ত্ত ব্যক্তিরা এই [redacted]ত্যাগ করে। ৩। তুমি দেহ নহ, দেহও তোমার নহে ; তুমি ভোক্তা নহ, কর্ত্তাও তুমি নহ ; তুমি নিরন্তর সাক্ষিস্বরূপ চিদ্রূপী ; সুতরাং নিরপেক্ষ হইয়া সুখে ভ্রমণ কর। ৪।

রাগ ও দ্বেষ মনের ধর্ম্ম ; তোমার মনই কখনও নাই ; তুমি নির্বিকল্প, নির্বিকার, জ্ঞানময়, আত্মস্বরূপ ; অতএব সুখে বিচরণ কর। ৫।

সর্ব্বভূতেষু চাত্মানং সর্ব্বভূতানি চাত্মনি।
বিজ্ঞায় নিরহঙ্কারো নির্ম্মমস্ত্বং সুখী ভব॥ ৬
বিশ্বং স্ফুরতি যত্রেদং তরঙ্গা ইব সাগরে।
তত্ত্বমেব ন সন্দেহশ্চিন্মূর্ত্তির্বিজ্বরো ভব॥ ৭
শ্রদ্ধস্ব তাত শ্রদ্ধস্ব নাত্র মোহং কুরু প্রভো।
জ্ঞানস্বরূপো ভগবানাত্মা ত্বং প্রকৃতেঃ পরঃ॥ ৮
গুণৈঃ সংবেষ্টিতো দেহস্তিষ্ঠত্যায়াতি যাতি চ।
আত্মা ন গন্তা নাগন্তা কিমেনমনুশোচতি॥ ৯॥
দেহস্তিষ্ঠতু কল্পান্তং গচ্ছত্বদ্যৈব বা পুনঃ।
ক্ব বৃদ্ধিঃ ক্ব চ বা হানিস্তব চিন্মাত্ররূপিণঃ॥ ১০

আত্মা সর্ব্বভূতে এবং সর্ব্বভূত আত্মাতে অবস্থিত, ইহা জানিয়া নিরহঙ্কার ও নির্ম্মম হইয়া তুমি সুখী হও। ৬। সাগরে যেরূপ তরঙ্গ উদ্ভূত হয়, সেইরূপ যাঁহাতে এই ব্রহ্মাণ্ড স্ফুরিত হইতেছে, তুমিই সেই চিন্মূর্ত্তির স্বরূপ সন্দেহ নাই; অতএব (ইহা বুঝিয়া) বিজ্বর (সুখী) হও। ৭। হে তাত! তুমি এ বিষয়ে শ্রদ্ধা কর, শ্রদ্ধা কর, মোহ প্রকাশ করিও না; তুমিই প্রকৃতির অতীত জ্ঞানস্বরূপ পরমাত্মা। ৮। এই দেহ (সত্ত্বাদি) গুণপূর্ণ হইয়া (পুনঃপুনঃ) উৎপন্ন হইতেছে ও বিনাশ পাইতেছে; কিন্তু আত্মা কুত্রাপি গমন করেন না, আগমনও করেন না; সুতরাং ইহাঁর জন্য অনুশোচনা করিতেছ কেন? ৯। দেহ কল্পান্তকাল বিদ্যমান থাকুক বা অদ্যই পুনরায় বিলয় প্রাপ্ত হউক, তাহাতে তোমার ক্ষতিই বা কি, বৃদ্ধিই বা কি? কেন না, তুমি চিন্মাত্ররূপী। ১০

ত্বয্যনন্তমহাম্ভোধৌ বিশ্ববীচিঃ স্বভাবতঃ।
উদেতু বাস্তমায়াতু ন তে বৃদ্ধির্ন বা ক্ষতিঃ॥ ১১
তাত চিন্মাত্ররূপোঽসি ন তে ভিন্নমিদং জগৎ।
অতঃ কস্য কথং কুত্র হেয়োপাদেয়কল্পনা॥ ১২
একস্মিন্নব্যয়ে শান্তে চিদাকাশেঽমলে ত্বয়ি।
কুতো জন্ম কুতঃ কর্ম্ম কুতোঽহঙ্কার এব চ॥ ১৩
যত্ত্বং পশ্যসি তত্রৈকস্ত্বমেব প্রতিভাসসে।
কিং পৃথগ্‌ভাসতে স্বর্ণাৎ কটকাঙ্গদনূপুরম্॥ ১৪
অয়ং সোঽহময়ং নাহং বিভাগমিতি সন্ত্যজ।
সর্ব্বমাত্মেতি নিশ্চিত্য নিঃসঙ্কল্পঃ সুখী ভব॥ ১৫

তোমার ন্যায় অনন্ত মহাসাগরে এই ব্রহ্মাণ্ডতরঙ্গ উত্থিত হউক বা বিলীন হউক, ইহাতে তোমার ক্ষতি-বৃদ্ধি নাই। ১১। হে তাত! তুমি চিন্মাত্ররূপী, এই জগৎ তোমা হইতে ভিন্ন নহে; সুতরাং কোন্ বস্তুতে কি প্রকারে তোমার হেয় ও উপাদেয় কল্পনা হইবে? ১২। তুমি একমাত্র অব্যয়, শান্ত, নির্ম্মল চিদাকাশস্বরূপ; তোমার জন্মই বা কোথায়, কর্ম্মই বা কোথায়, অহঙ্কারই বা কোথায়? (যিনি অব্যয়, তাহার জন্ম সম্ভবে না; যিনি শান্ত, তাঁহার কর্ম্ম সম্ভবে না এবং যিনি চিদাকাশস্বরূপ, তাঁহার অহঙ্কার সম্ভবে না)। ১৩। তুমি যাহা কিছু দর্শন করিতেছ, তাহাতেই তুমি প্রতিভাসিত হইতেছ। সুবর্ণনির্ম্মিত কটক, অঙ্গদ ও নূপুর কি সুবর্ণ হইতে ভিন্ন হইতে পারে? ১৪। 'ইহা আমি, ইহা আমি নহি' এইরূপ ভেদবুদ্ধি পরিত্যাগ কর। সকলই আত্মস্বরূপ, এইরূপ নিশ্চয় করিয়া নিঃসঙ্কল্প ও সুখী হও। ১৫।

তবৈবাজ্ঞানতো বিশ্বং ত্বমেকঃ পরমার্থতঃ।
ত্বত্তোঽন্যো নাস্তি সংসারী নাসংসারী চ কশ্চন॥ ১৬
ভ্রান্তিমাত্রমিদং বিশ্বং ন কিঞ্চিদিতি নিশ্চয়ী।
নির্ব্বাসনঃ স্ফূর্ত্তিমাত্রো ন কিঞ্চিদিতি শাম্যতি॥ ১৭
এক এব ভবাম্ভোধাবাসীদস্তি ভবিষ্যতি।
ন তে বন্ধোঽস্তি মোক্ষো বা কৃতকৃত্যঃ সুখং চর॥ ১৮
মা সঙ্কল্পবিকল্পাভ্যাং চিত্তং ক্ষোভয় চিন্ময়।
উপশাম্য সুখং তিষ্ঠ স্বাত্মন্যানন্দবিগ্রহে॥ ১৯
ত্যজৈব ধ্যানং সর্ব্বত্র মা কিঞ্চিৎ হৃদি ধারয়।
আত্মা ত্বং মুক্ত এবাসি কিং বিমৃশ্য করিষ্যসি॥ ২০
ইতি তত্ত্বোপদেশবিংশকং নাম পঞ্চদশপ্রকরণম্॥ ১৫

তোমারই মায়াহেতু এই ব্রহ্মাণ্ড প্রতীয়মান হইতেছে; বস্তুতঃ তুমি এক। তোমা ভিন্ন সংসারীও কেহ নাই, অসংসারীও কেহ নাই। ১৬। এই ব্রহ্মাণ্ড ভ্রান্তিমাত্র, ইহা কিছুই নহে, যে ব্যক্তি এইরূপ স্থির করিয়াছেন, তিনি নিস্পৃহ ও স্ফূর্ত্তিমাত্রস্বরূপ হইয়া 'ব্রহ্মাণ্ড কিছুই নহে' এই জ্ঞানে শান্তি লাভ করেন। ১৭। এই সংসার-সাগরে একমাত্র আত্মা ছিলেন, আছেন, ভবিষ্যতেও থাকিবেন। (সেই আত্মরূপী) তোমার বন্ধন নাই ও মুক্তিও নাই; এইরূপ জ্ঞানে কৃতকৃত্য হইয়া যথাসুখে বিচরণ কর। ১৮। হে চিন্ময়! সঙ্কল্প-বিকল্প দ্বারা চিত্তকে বিক্ষুব্ধ করিও না। আনন্দ-বিগ্রহ আত্মাতে শান্তিলাভ করিয়া সুখে অবস্থান কর। ১৯। তুমি সর্ব্বত্র ধ্যান পরিত্যাগ কর, হৃদয়ে কিছুই ধারণা করিও না; তুমি মুক্ত ও আত্মস্বরূপ; বৃথা চিন্তা করিয়া কি করিবে? ২০

পঞ্চদশ প্রকরণ সমাপ্ত।

ষোড়শ-প্রকরণম্।

—*—

বিশেষোপদেশক।

পুনর্গুরুরাহ।

আচক্ষ্ব শৃণু বা তাত নানাশাস্ত্রাণ্যনেকশঃ।
তথাপি ন তব স্বাস্থ্যং সর্ব্ববিস্মরণাদৃতে॥ ১
ভোগং কর্ম্ম সমাধিং বা কুরু বিজ্ঞ তথাপি তে।
চিত্তং নিরস্তসর্ব্বাশমত্যর্থং রোচয়িষ্যতি॥ ২
আয়াসাৎ সকলো দুঃখী নৈনং জানাতি কশ্চন।
অনেনৈবোপদেশেন ধন্যঃ প্রাপ্নোতি নির্ব্বৃতিম্॥ ৩
ব্যাপারে খিদ্যতে যস্তু নিমেষোন্মেষয়োরপি।
তস্যালস্যধুরীণস্য সুখং নান্যস্য কস্যচিৎ॥ ৪

হে বৎস! তুমি পুনঃ পুনঃ নানা শাস্ত্র ব্যাখ্যা কর বা শ্রবণ কর, যাবৎ তুমি সমগ্র সংসার বিস্মৃত হইতে না পারিবে, তাবৎ স্বাস্থ্য-লাভের আশা নাই। ১। হে বিচক্ষণ! তুমি ভোগই কর, কর্ম্মানুষ্ঠানই কর বা সমাধিই কর, যাবৎ চিত্ত সর্ব্বপ্রকার বাসনাশূন্য না হইবে, তাবৎ ঐ সকল ভোগাদিতেই তোমার অত্যন্ত রুচি জন্মিবে। ২। আয়াস হইতেই সকলে দুঃখী হয়, কেহ ইহা বুঝিতে পারে না। এই উপদেশ পাইয়া যিনি ধন্য হন, তিনিই নির্বৃতি লাভ করিয়া থাকেন। ৩। চক্ষুর নিমেষোন্মেষাদি সামান্য কর্ম্মেও যে খিন্ন হয় (যাহার আসক্তি নাই), তাদৃশ অলস ব্যক্তিরই সুখলাভ হয়, অন্য কাহারও হয় না (সকল প্রকার আসক্তিহীন ব্যক্তিই প্রকৃত সুখী)। ৪।

ইদং কৃতমিদং নেতি দ্বন্দ্বৈর্ম্মুক্তং যদা মনঃ।
ধর্ম্মার্থকামমোক্ষেষু নিরপেক্ষং তদা ভবেৎ॥ ৫
বিরক্তো বিষয়দ্বেষ্টা রাগী বিষয়লোলুপঃ।
গ্রহমোক্ষবিহীনস্তু ন বিরক্তো ন রাগবান্॥ ৬
হেয়োপাদেয়তা তাবৎ সংসারবিটপাঙ্কুরঃ।
স্পৃহা জীবতি যাবদ্বৈ নির্ব্বিচারদশাস্পদম্॥ ৭
প্রবৃত্তৌ জায়তে রাগো নিবৃত্তৌ দ্বেষ এব হি।
নির্দ্বন্দ্বো বালবদ্ধীমান্ এবমেব ব্যবস্থিতঃ॥ ৮
হাতুমিচ্ছতি সংসারং রাগী দুঃখজিহাসয়া।
বীতরাগো হি নির্দুঃখস্তস্মিন্নপি ন খিদ্যতে॥ ৯

'ইহা করা হইয়াছে, ইহা করা হয় নাই,' যৎকালে চিত্ত এই প্রকার দ্বন্দ্বহীন হয়, তৎকালেই মন ধর্ম্মার্থকামমোক্ষে নিরপেক্ষ হইয়া থাকে। ৫। বিরাগী ব্যক্তিই বিষয়দ্বেষী হয় আর অনুরাগী ব্যক্তিই বিষয়লোলুপ হইয়া থাকে। যে ব্যক্তি গ্রহণ বা মোক্ষবিহীন (যাহার কোনরূপ বাসনাই নাই), তিনি অনুরাগীও নহেন, বিরাগীও নহেন। ৬

'ইহা হেয়, ইহা উপাদেয়', এইরূপ ভাব (জ্ঞানই) সংসাররূপ বৃক্ষের অঙ্কুর। যতদিন ব্রহ্মাণ্ডের স্বরূপ সম্যক্‌রূপে বিচার করিয়া বুঝিতে না পারা যায়, ততদিনই বাসনা বিদ্যমান থাকে। ৭। প্রবৃত্তি থাকিলেই অনুরাগ এবং নিবৃত্তি হইলেই (সংসারে) দ্বেষের উদ্ভব হয়। এইরূপ বিবেচনা করিয়া বুদ্ধিমান্ ব্যক্তি বালকের ন্যায় অবস্থিতি করিবেন। ৮। যে ব্যক্তি অনুরাগী, সে ব্যক্তিও দুঃখ-পরিহারের জন্য সংসার পরিত্যাগ করিতে ইচ্ছা করে; কিন্তু যিনি বীতস্পৃহ ও যাহার দুঃখ নাই, তিনি সংসারে থাকিয়াও খেদ প্রাপ্ত হন না। ৯।

যস্যাভিমানো মোক্ষেঽপি দেহেঽপি মমতা তথা।
ন বা জ্ঞানী ন বা যোগী কেবলং দুঃখভাগসৌ॥ ১০
হরো যদ্যুপদেষ্টা তে হরিঃ কমলজোঽপি বা।
তথাপি তব ন স্বাস্থ্যং সর্ব্ববিস্মরণাদৃতে॥ ১১

ইতি বিশেষোপদেশকম্ নাম ষোড়শপ্রকরণম্॥ ১৬

সপ্তদশ-প্রকরণম্।

তত্ত্বজ্ঞস্বরূপবিংশতিক।

গুরুঃ।

তেন জ্ঞানফলং প্রাপ্তং যোগাভ্যাসফলং তথা।
তৃপ্তঃ স্বচ্ছেন্দ্রিয়ো নিত্যমেকাকী রমতে তু যঃ॥ ১

যদি মুক্তিলাভে ইচ্ছা থাকে, তাহা হইলেই বুঝিতে হইবে যে, দেহাভিমান আছে; তাঁহাকে জ্ঞানীও বলা যায় না, যোগীও বলা যায় না; তিনি কেবলমাত্র দুঃখভাগী। ১০। যত দিন (জগদ্‌ব্রহ্মাণ্ড) সমস্ত বিস্মৃত হইতে না পারিবে, তত দিন হরি, হর বা ব্রহ্মা উপদেষ্টা হইলেও তোমার স্বাস্থ্য (সুখ) লাভ হইবে না। ১১

ষোড়শ প্রকরণ সমাপ্ত।

যে ব্যক্তি নিত্য-তৃপ্ত, যাঁহার ইন্দ্রিয়গ্রাম সুস্থ (স্থির বা নির্ম্মল), যিনি সর্ব্বদা একাকী থাকিয়া আনন্দ লাভ করেন, তিনিই জ্ঞানফল

ন কদাচিৎ জগত্যস্মিংস্তত্ত্বজ্ঞো হন্ত খিদ্যতে।
যত্র একেন তেনেদং পূর্ণং ব্রহ্মাণ্ডমণ্ডলম্ ॥ ২
ন জাতু বিষয়াঃ কেঽপি স্বারামং হর্ষয়ন্ত্যমী।
শল্লকীপল্লবপ্রীতমিবেভং নিম্বপল্লবাঃ ॥ ৩
যস্তু ভোগেষু ভুক্তেষু ন ভবত্যধিবাসিতঃ।
অভুক্তেষু নিরাকাঙ্ক্ষী তাদৃশো ভবদুর্লভঃ ॥ ৪
বুভুক্ষুরিহ সংসারে মুমুক্ষুরপি দৃশ্যতে।
ভোগমোক্ষনিরাকাঙ্ক্ষী বিরলো হি মহাশয়ঃ ॥ ৫
ধর্ম্মার্থকামমোক্ষেষু জীবিতে মরণে তথা।
কস্যাপ্যুদারচিত্তস্য হেয়োপাদেয়তা ন হি ॥ ৬

ও যোগাভ্যাসফল প্রাপ্ত হইয়াছেন। ১। অহো! যিনি তত্ত্বজ্ঞ, তিনি ইহ-সংসারে কদাচ খেদ প্রাপ্ত হন না। কারণ, তিনি জানেন যে, একমাত্র ব্রহ্ম দ্বারাই এই ব্রহ্মাণ্ডমণ্ডল পূর্ণ রহিয়াছে। ২। শল্লকী-বৃক্ষের পল্লব ভক্ষণ করিয়া যে হস্তী পরিতৃপ্ত হইয়াছে, নিম্ব-পল্লব যেমন তাহাকে সন্তুষ্ট করিতে পারে না, সেইরূপ যে ব্যক্তি আত্মারাম, বিষয়ভোগ তাঁহাকে প্রীত করিতে সমর্থ নহে। ৩। ভুক্তবিষয়ে নিস্পৃহ এবং অভুক্তপূর্ব্ব বিষয়ে অনাসক্ত, এরূপ লোক জগতে দুর্লভ অর্থাৎ যে বস্তুর আস্বাদ গ্রহণ করা হইয়াছে, তাহার আস্বাদ বিস্মৃত হইতে না পারিয়া পুনরায় তাহা লাভ করিতে সাধারণতঃ সকলেরই বাসনা জন্মে, আর যাহার আস্বাদ পাওয়া যায় নাই, তাহা লাভ করিতেও প্রায়শঃ লোকে লোলুপ হয়; কিন্তু এরূপ করে না, ঈদৃশ ব্যক্তি সংসারে দুর্লভ। ৪। সংসারে বুভুক্ষুও অনেক দেখা যায়, মুমুক্ষুও অনেক দৃষ্ট হয়; কিন্তু ভোগ ও মোক্ষে নিস্পৃহ মহাশয় ব্যক্তি নিশ্চয়ই বিরল। ৫।

যিনি উদারচেতা, ধর্ম্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষ, জীবন ও মৃত্যু—কিছু-

বাঞ্ছা ন বিশ্ববিলয়ে ন দ্বেষস্তস্য চ স্থিতৌ।
যথা জীবিকয়া তস্মাদ্ধন্য আস্তে যথাসুখম্॥ ৭
কৃতার্থোঽনেন জ্ঞানেন ত্বেবং গলিতধীঃ কৃতী।
পশ্যন্ শৃণ্বন্ স্পৃশন্ জিঘ্রন্নশ্নন্নাস্তে যথাসুখম্॥ ৮
শূন্যা দৃষ্টির্বৃথা চেষ্টা বিকলানীন্দ্রিয়াণি চ।
ন স্পৃহা ন বিরক্তির্বা ক্ষীণসংসার-সাগরে॥ ৯
ন জাগর্ত্তি ন নিদ্রাতি নোন্মীলতি ন মীলতি।
অহো পরদশা কাপি বর্ত্ততে মুক্তচেতসঃ॥ ১০
সর্ব্বত্র দৃশ্যতে স্বস্থঃ সর্ব্বত্র বিমলাশয়ঃ।
সর্ব্বত্র বাসনামুক্তো মুক্তঃ সর্ব্বত্র রাজতে॥ ১১

তেই তাঁহার হেয় বা উপাদেয় বোধ নাই। ৬। সংসার বিলয় প্রাপ্ত হউক্, ইহা তাঁহার ইচ্ছা নহে; সংসার যেমন আছে, তেমনই থাকুক, তাহাতেও তাঁহার দ্বেষ নাই; জীবিকানির্ব্বাহার্থ তাঁহার যাহা আছে, তাহাতেই তিনি যথাসুখে অবস্থান করেন। ৭। যে ব্যক্তি এইরূপ জ্ঞান লাভ করিয়াছেন, তিনিই কৃতকৃত্য, গলিতবুদ্ধি ও কৃতী। তিনি দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শ, গন্ধ-গ্রহণ ও ভোজন করিয়া যথাসুখে অবস্থিতি করেন। ৮। সংসারসাগর যাঁহার নিকট ক্ষীণ হইয়াছে (যিনি সংসারকে অলীক জ্ঞানে তুচ্ছ বোধ করেন), তাঁহার দৃষ্টি শূন্য, চেষ্টা বৃথা এবং ইন্দ্রিয়গ্রাম বিকল, (তিনি যাহা দেখেন, যে কার্য্য করেন ও তাঁহার ইন্দ্রিয়গণ যে যে কার্য্য সম্পাদন করে, কিছুতেই তিনি লিপ্ত নহেন); কোন বিষয়ে তাঁহার স্পৃহাও নাই, বিরক্তিও নাই।৯। অহো! মুক্তচেতা ব্যক্তির অবস্থা কি অদ্ভুত! তিনি জাগরিতও নহেন, নিদ্রিতও নহেন; তিনি চক্ষু উন্মীলন করেন না, নিমীলনও করেন না।১০

মুক্ত পুরুষ সর্ব্বত্র সুস্থ দৃষ্ট হন, সর্ব্বত্রই তিনি বিমলাশয়, সর্ব্বত্রই

পশ্যন্ শৃণ্বন্ স্পৃশন জিঘ্রন্নশ্নন্ গৃহ্ণন্ বদন্ ব্রজন্।
ঈহিতানীহিতৈর্মুক্তো মুক্ত এব মহাশয়ঃ॥ ১২
ন নিন্দতি ন চ স্তৌতি ন হৃষ্যতি ন কুপ্যতি।
ন দদাতি ন গৃহ্ণাতি মুক্তঃ সর্ব্বত্র নীরসঃ॥ ১৩
সানুরাগাং স্ত্রিয়ং দৃষ্ট্বা মৃত্যুং বা সমুপস্থিতম্।
অবিহ্বলমনাঃ স্বস্থো মুক্ত এব মহাশয়ঃ॥ ১৪
সুখে দুঃখে নরে নার্য্যাং সম্পৎসু চ বিপৎসু চ।
বিশেষো নৈব ধীরস্য সর্ব্বত্র সমদর্শিনঃ॥ ১৫
ন হিংসা নৈব কারুণ্যং নৌদ্ধত্যং ন চ দীনতা।
নাশ্চর্য্যং নৈব চ ক্ষোভঃ ক্ষীণসংসারসাগরে॥ ১৬

বাসনাহীন; তিনি সর্ব্বত্রই শোভা পান। ১১। যিনি দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শ, ঘ্রাণ, ভক্ষণ, গ্রহণ, সম্ভাষণ ও পর্য্যটন করিয়াও ঐ সকল বিষয়ে রাগদ্বেষবিহীন, সেই মহদাশয় ব্যক্তিই মুক্ত। ১২। মুক্ত ব্যক্তি কাহারও নিন্দা করেন না, কাহারও স্তব করেন না, কিছুতেই হৃষ্ট হন না, কিছুতেই ক্রুদ্ধ হন না, কিছুই দান করেন না এবং কিছুই গ্রহণ করেন না; তিনি সর্ব্বত্র নিস্পৃহ। ১৩। অনুরাগিণী রমণীকে দেখিয়া বা মৃত্যুকে সমুপস্থিত দর্শন করিয়াও যিনি বিহ্বলচিত্ত না হন, সুস্থভাবে অবস্থিতি করেন, সেই মহদাশয় পুরুষই মুক্ত। ১৪। যে ব্যক্তি ধীর ও সর্ব্বত্র সমদর্শী, সুখে দুঃখে, নরে নারীতে, সম্পদে বিপদে—কিছুতেই তাঁহার ভেদজ্ঞান নাই। ১৫

যে ব্যক্তির নিকট সংসার ক্ষীণ (অলীক, তুচ্ছ) বলিয়া বোধ হইয়াছে, তাঁহার হিংসা নাই, কারুণ্য নাই, ঔদ্ধত্য নাই, দীনতা

ন মুক্তো বিষয়দ্বেষ্টা ন বা বিষয়লোলুপঃ।
অসংসক্তমনা নিত্যং প্রাপ্তাপ্রাপ্তমুপাশ্নুতে ॥ ১৭
সমাধানাসমাধানহিতাহিতবিকল্পনাঃ।
শূন্যচিত্তো ন জানাতি কৈবল্যমিব সংস্থিতঃ ॥ ১৮
নির্ম্মমো নিরহঙ্কারো ন কিঞ্চিদিতি নিশ্চয়ী।
অন্তর্গলিতসর্ব্বাশঃ কুর্ব্বন্নপি করোতি ন ॥ ১৯
মনোবিকারসংমোহস্বপ্নজাড্যবিবর্জ্জিতঃ।
দশাং কামপি সংপ্রাপ্তো ভবেদ্গলিতমানসঃ ॥ ২০

ইতি তত্ত্বজ্ঞরূপবিংশতিকং নাম সপ্তদশপ্রকরণম্ ॥ ১৭

নাই, আশ্চর্য্যজ্ঞান নাই, ক্ষোভও নাই। ১৬। মুক্তব্যক্তি বিষয়দ্বেষী নহেন, বিষয়লুব্ধও নহেন। তিনি অনাসক্ত-চিত্ত হইয়া সর্ব্বদা প্রাপ্ত অপ্রাপ্ত সকলই উপভোগ করিয়া থাকেন। ১৭। যে ব্যক্তি শূন্যচিত্ত ও যিনি কৈবল্যপদে আরূঢ়, কোন বিষয় সম্পন্ন হইল কি না হইল, কোন্‌টি হিত বা কোন্‌টি অহিত, তাঁহার এরূপ বিকল্প-বোধ থাকে না। ১৮। তিনি 'জগৎসংসার কিছুই নয়' ইহা স্থির বুঝিয়া নির্ম্মম ও নিরহঙ্কার হইয়া থাকেন; তাঁহার হৃদয় হইতে সর্ব্বপ্রকার বাসনা দূর হইয়া যায়; তিনি কার্য্য করিয়াও তাহা করেন (তাহাতে লিপ্ত হন না)। ১৯। অহো! যাঁহার চিত্ত বিগলিত (কোন বাসনাই যাঁহার হৃদয়ে নাই), তিনি কি অপূর্ব্ব অবস্থাই লাভ করেন! তাঁহার মন বিকার, মোহ, স্বপ্ন ও জড়তাশূন্য হয়। ২০

সপ্তদশ প্রকরণ সমাপ্ত।

অষ্টাদশ-প্রকরণম্।

—*—

শান্তিশতক।

যস্য বোধোদয়ে তাবৎ স্বপ্নবদ্ভবতি ভ্রমঃ।
তস্মৈ সুখৈকরূপায় নমঃ শান্তায় তেজসে॥ ১
অর্জ্জয়িত্বাখিলানর্থান্ ভোগানাপ্নোতি পুষ্কলাম্।
ন হি সর্ব্বপরিত্যাগমন্তরেণ সুখী ভবেৎ॥ ২
কর্ত্তব্যদুঃখমার্ত্তণ্ডজ্বালাদগ্ধান্তরাত্মনঃ।
কুতঃ প্রশমপীযূষধারাসারমৃতে সুখম্॥ ৩
ভবোঽয়ং ভাবনামাত্রো ন কিঞ্চিৎ পরমার্থতঃ।
নাস্ত্যভাবঃ স্বভাবানাং ভাবাভাববিভাবিনাম্॥ ৪
ন দূরং ন চ সঙ্কোচাল্লব্ধমেবাত্মনঃ পদম্।
নির্ব্বিকল্পং নিরায়াসং নির্ব্বিকারং নিরঞ্জনম্॥ ৫

যাঁহার জ্ঞানলাভ হইলে সমস্ত জগৎই স্বপ্নবৎ ভ্রম বলিয়া বোধ হয়, সেই সুখস্বরূপ, শান্ত, তেজোময়, একরূপীকে নমস্কার। ১

নিখিল অর্থ উপার্জ্জন ও প্রচুর ভোগসুখ লাভ করিয়া যদি সমস্ত পরিত্যাগ করা না যায়, তাহা হইলে সুখলাভ হয় না।২। যে ব্যক্তি সংসারের কর্ত্তব্যরূপ দুঃখ-সূর্য্যের জ্বালামালায় দগ্ধ, সে যদি শান্তিরূপ পীযূষধারা প্রাপ্ত না হয়, তবে কি প্রকারে তাহার সুখলাভ হইবে? ৩। এই সংসার কল্পনামাত্র, একমাত্র আত্মা ভিন্ন ইহাতে পরমার্থবস্তু আর কিছুই নাই। স্বভাবতঃ এই অভাবস্বরূপ প্রপঞ্চও কালে ভাবস্বভাব হইতে পারে, ইহা বিবেচনা করিও না; কেন না, স্বভাবের কদাচ ধ্বংস নাই। উষ্ণস্বভাব বহ্নি কদাচ শীতস্বভাব ধারণ করে না। ৪। পরমাত্মপদ নির্বিকল্প, আয়াসবিহীন, নির্বিকার ও নিরঞ্জন; উহা

ব্যামোহমাত্রবিরতৌ স্বরূপাদানমাত্রতঃ।
বীতশোকা বিরাজন্তে নিরাবরণদৃষ্টয়ঃ ॥ ৬
সমস্তং কল্পনামাত্রমাত্মা মুক্তঃ সনাতনঃ।
ইতি বিজ্ঞায় ধীরো হি কিমভ্যস্যতি বালবৎ ॥ ৭
আত্মা ব্রহ্মেতি নিশ্চিত্য ভাবাভাবৌ চ কল্পিতৌ।
নিষ্কামঃ কিং বিজানাতি কিং ব্রূতে চ করোতি কিম্ ॥৮
অয়ং সোঽহময়ং নাহং ইতি ক্ষীণা বিকল্পনাঃ।
সর্ব্বমাত্মেতি নিশ্চিত্য তূষ্ণীম্ভূতস্য যোগিনঃ ॥ ৯
ন বিক্ষেপো ন চৈকাগ্র্যং নাতিবোধো ন মূঢ়তা।
ন সুখং ন চ বা দুঃখমুপশান্তস্য যোগিনঃ ॥ ১০

দূর বলিয়া বিবেচনা করিও না, আবার নিকটবর্ত্তী বলিয়া সুখলভ্যও জ্ঞান করিও না। ৫

যখন মোহ অপগত হয়, আত্মার স্বরূপজ্ঞান উপলব্ধ হয়, তখনই জ্ঞাননেত্রের আবরণ উদ্‌ঘাটিত হইয়া থাকে; তৎকালেই সর্ব্বপ্রকার শোক হইতে উত্তীর্ণ হইয়া আনন্দে বিরাজ করা যায়। ৬। একমাত্র আত্মাই নিত্য ও মুক্ত আর সকলই কল্পনা, বুদ্ধিমান্ ব্যক্তি ইহা জ্ঞাত হইয়া বালকের ন্যায় অন্য কিছু অভ্যাস করিবে কেন? (এইরূপ জ্ঞান হইলে আর কোন কিছুরই প্রয়োজন নাই) ৭। একমাত্র আত্মাই ব্রহ্ম; তদ্ব্যতীত আর ভাব অভাব সমস্তই কল্পনা। নিষ্কাম ব্যক্তি যদি ইহা বিদিত হন, তবে তিনি আর কি জানিবেন, কি বলিবেন এবং করিবেনই বা কি? ৮। যে যোগী 'সকলই আত্মা', এইরূপ নিশ্চয় করিয়াছেন, যিনি সর্ব্বদা মৌনভাবে থাকেন, তাঁহার 'এই আত্মাই আমি' এবং 'ইহা আমি নহি' এ প্রকার ভ্রম দূর হইয়া যায়। ৯। তাদৃশ প্রশান্ত যোগীর বিক্ষেপ (চিত্তচাঞ্চল্য) থাকে না, একাগ্রতা

স্বারাজ্যে ভৈক্ষ্যবৃত্তৌ চ লাভালাভে জনে বনে।
নির্ব্বিকল্পস্বভাবস্য ন বিশেষোঽস্তি যোগিনঃ॥ ১১
ক ধর্ম্মঃ ক চ বা কামঃ ক চার্থঃ ক বিবেকিতা।
ইদং কৃতমিদং নেতি দ্বন্দ্বৈর্ম্মুক্তস্য যোগিনঃ॥ ১২
কৃতং কিমপি নৈবাস্তি ন কাপি হৃদি রঞ্জনা।
যথাজীবনমেবেহ জীবন্মুক্তস্য যোগিনঃ॥ ১৩
ক মোহঃ ক চ বা বিশ্বং ক তদ্ধ্যানং ক মুক্ততা।
সর্ব্বসঙ্কল্পসীমায়াং বিশ্রান্তস্য মহাত্মনঃ॥ ১৪
যেন বিশ্বমিদং দৃষ্টং স নাস্তীতি করোতু বৈ।
নির্ব্বাসনঃ কিং কুরুতে পশ্যন্নপি ন পশ্যতি॥ ১৫

থাকে না, তাঁহার অতিবোধও নাই, মূঢ়তাও নাই; সুখও নাই, দুঃখও নাই। ১০। তাদৃশ যোগীর স্বর্গরাজ্যে ও ভিক্ষাবৃত্তিতে, লাভে ও অলাভে, জনপদে ও বনে কোন পার্থক্য নাই। ১১। তাদৃশ যোগীর ধর্ম্মই বা কোথায়, কামই বা কোথায়, অর্থই বা কোথায়, বিবেকিতাই বা কোথায় এবং ইহা করিয়াছি, ইহা করি নাই, এইরূপ ভেদবোধ তাঁহার থাকে না। ১২। ইহলোকে জীবন্মুক্ত যোগীর কর্ত্তব্য কিছু নাই; তাঁহার হৃদয়েও কোন বিষয়ের বাসনা থাকে না, তিনি সমভাবে জীবনযাপন করেন। ১৩

যে যোগী যাবতীয় সঙ্কল্পের সীমায় উপস্থিত হইয়াছেন (সর্ব্বপ্রকার বাসনারাহিত্য হেতু দুঃখহীন হইয়া বিশ্রান্ত হইয়াছেন,) তাদৃশ মহানুভবের মোহ কোথায়, বিশ্ব কোথায়, ধ্যান কোথায় এবং মোক্ষই বা কোথায়? (যিনি কর্ম্মত্যাগ করিয়াছেন, তাঁহার কোন কিছুরই আবশ্যকতা নাই)। ১৪। যিনি ব্রহ্মাণ্ড দেখিয়াছেন, ব্রহ্মাণ্ড নাই, এ কথা তিনি মনে করেন না। কিন্তু যিনি নিষ্কাম, তিনি ব্রহ্মাণ্ড দেখিয়াও দেখেন না

যেন দৃষ্টং পরং ব্রহ্ম সোঽহং ব্রহ্মেতি চিন্তয়েৎ।
কিং চিন্তয়তি নিশ্চিন্তো দ্বিতীয়ং যো ন পশ্যতি ॥ ১৬
দৃষ্টো যেনাত্মবিক্ষেপো নিরোধং কুরুতে ত্বসৌ।
উদারস্তু ন বিক্ষিপ্তঃ সাধ্যাভাবাৎ করোতি কিম্ ॥ ১৭
ধীরো লোকবিপর্য্যস্তো বর্ত্তমানোঽপি লোকবৎ।
ন সমাধিং ন বিক্ষেপং ন লেপং স্বস্য পশ্যতি ॥ ১৮
ভাবাভাববিহীনো যস্তৃপ্তো নির্ব্বাসনো বুধঃ।
নৈব কিঞ্চিৎ কৃতং তেন লোকদৃষ্ট্যাপি কুর্ব্বতা ॥ ১৯
প্রবৃত্তৌ বা নিবৃত্তৌ বা নৈব ধীরস্য দুর্গ্রহঃ।
যদা যৎ কর্ত্তুমায়াতি তৎ কৃত্বা তিষ্ঠতঃ সুখম্ ॥ ২০

(তাঁহার নিকট ব্রহ্মাণ্ড কিছুই নয় বলিয়া অনুভূত হয়)। ১৫। যিনি পরব্রহ্ম দর্শন করিয়াছেন, তিনি 'অহং ব্রহ্মই' চিন্তা করেন ; কিন্তু যিনি নিশ্চিন্ত (হৃদয়মন্দিরে একমাত্র ব্রহ্ম দেখিয়া তন্ময় হইয়াছেন), তিনি আর কি চিন্তা করিবেন ? তিনি আর দ্বিতীয় বস্তু কিছুই দেখিতে পান না। ১৬। যিনি আত্মার বিক্ষেপ প্রত্যক্ষ করিয়াছেন, (যাঁহার চিত্ত সর্ব্বত্র গমন করে), তিনি চিত্তকে নিরুদ্ধ করিবেন (বিষয়াদিব্যাপার হইতে আত্মাকে নিবৃত্ত করিবেন) ; কিন্তু উদারচেতা মহানুভবের আত্মা বিক্ষিপ্ত নহে, তাঁহার আর কি কর্ত্তব্য আছে ? ১৭।

যাঁহার চিত্ত বিক্ষিপ্ত নহে, যিনি ধীর, প্রারব্ধ হেতু যদিও তিনি সংসারীর ন্যায় ব্যবহার করেন, তথাপি সমাধির কর্ত্তব্যতা তাঁহার বোধগম্য হয় না ; আত্মবিক্ষেপ কিংবা বিক্ষেপজনিত আত্মার লিপ্ততাও তাঁহার অনুভূত হয় না। ১৮। ভাবাভাববিহীন (যশোনিন্দারহিত) নিস্পৃহ জ্ঞানী ব্যক্তি লোকদৃষ্টিতে কোন কার্য্য করিলেও যেন কিছুই করেন না অর্থাৎ তাহাতে লিপ্ত হন না। ১৯। প্রবৃত্তি বা নিবৃত্তি

**নির্ব্বাসনো নিরালম্বঃ স্বচ্ছন্দো মুক্তবন্ধনঃ।
ক্ষিপ্তঃ সংস্কার-বাতেন চেষ্টতে শুষ্কপর্ণবৎ ॥ ২১
অসংসারস্য তু ক্বাপি ন হর্ষো ন বিষাদিতা।
স শীতলমনা নিত্যং বিদেহ ইব রাজতে ॥ ২২
কুত্রাপি ন জিহাসাস্তি নাশো বাপি ন কুত্রচিৎ।
আত্মারামস্য ধীরস্য শীতলাচ্ছতরাত্মনঃ ॥ ২৩
প্রকৃত্যা শূন্যচিত্তস্য কুর্ব্বতোহস্য যদৃচ্ছয়া।
প্রাকৃতস্যেব ধীরস্য ন মানো নাবমানিতা ॥ ২৪**

কিছুতেই ধীর ব্যক্তির দুর্গ্রহ (বৃথা যত্ন) নাই। যাহা যাহা কর্ত্তব্য উপস্থিত হয়, তাহাই সম্পাদন করিয়া সুখে অবস্থান করেন। ২০। বাসনাশূন্য, অবলম্বনহীন, স্বচ্ছন্দচারী মুক্তবন্ধন যোগী সংসারবায়ু দ্বারা বিক্ষিপ্ত হইয়া শুষ্কপত্রের ন্যায় কার্য্য সম্পাদন করেন। (শুষ্ক পত্র যেমন বায়ু-চালিত হইয়া নিশ্চেষ্টবৎ সমন্তাৎ উড়িয়া বেড়ায়, নিজের কোন কার্য্যই নাই, সেইরূপ নিষ্কাম জ্ঞানী সংসারের সংস্কাররূপ বায়ু দ্বারা চালিত হইয়াই কার্য্য করেন, কিন্তু নিজের কোন চেষ্টাই নাই)। ২১। যিনি অসংসারী অর্থাৎ সংসারের কোন ব্যাপারেই যিনি লিপ্ত বা আসক্ত নহেন, তাদৃশ নিষ্কাম ব্যক্তির কিছুতে আনন্দও নাই, কিছুতে দুঃখও নাই। তিনি সর্ব্বদাই প্রশান্তমনা হইয়া দেহহীন ব্যক্তির ন্যায় অবস্থিতি করেন। ২২

কোন বিষয়েই যাঁহার চাঞ্চল্য নাই, সুতরাং যাঁহার চিত্ত স্থির হইয়াছে এবং যিনি আত্মানন্দে তৃপ্ত, তাদৃশ ধীর ব্যক্তির কিছুতেই ত্যাগবাসনা নাই; সুতরাং বিষয়জনিত কোন অনর্থও তাঁহার ঘটে না। ২৩। যিনি স্বভাবতঃ নির্ব্বিকারচিত্ত, তাদৃশ ধীর ব্যক্তি যদিও প্রারব্ধ হেতু অজ্ঞানিবৎ কার্য্য করেন, তথাপি তাঁহার তজ্জনিত

কৃতং দেহেন কর্ম্মেদং ন ময়া শুদ্ধচারিণা।
ইতি চিন্তানুরোধী যঃ কুর্ব্বন্নপি করোতি ন ॥ ২৫
অতদ্‌বাদীব কুরুতে ন ভবেদপি বালিশঃ।
জীবন্মুক্তঃ সুখী শ্রীমান্ সংসরন্নপি শোভতে ॥ ২৬
নানাবিচারসুশ্রান্তো ধীরো বিশ্রান্তিমাগতঃ।
ন কল্পতে ন জানাতি ন শৃণোতি ন পশ্যতি ॥ ২৭
অসমাধেরবিক্ষেপান্ন মুমুক্ষুর্ন চেতরঃ।
নিশ্চিত্য কল্পিতং পশ্যন্ ব্রহ্মৈবাস্তে মহাশয়ঃ ॥ ২৮
যস্যান্তঃ স্যাদহঙ্কারো ন করোতি করোতি সঃ।
নিরহঙ্কারধীরেণ ন কিঞ্চিদকৃতং কৃতম্ ॥ ২৯

মানাবমাননার বোধ থাকে না। ২৪। এই দেহই কর্ম্ম করিতেছে, আমি শুদ্ধাচারী, আমি কোন কর্ম্ম করি না, যে ব্যক্তি এইরূপ বিবেচনা করেন, তিনি কোন কর্ম্ম করিলেও কিছু করেন না, অর্থাৎ কর্ম্মে লিপ্ত হন না। ২৫। জীবন্মুক্ত ব্যক্তি সংসারে অবস্থিত থাকিয়াও সুখী ও শ্রীমান্ হইয়া শোভা প্রাপ্ত হন। তিনি আত্মাভিমানরহিত হইয়া সকল কার্য্য করেন; বস্তুতঃ তিনি নির্ব্বোধ নহেন। ২৬। নানাপ্রকার বিচারে শ্রান্ত হইয়া যিনি (মীমাংসা দ্বারা শেষে) বিশ্রাম লাভ করিয়াছেন, তাদৃশ ধীর ব্যক্তি কিছুই কল্পনা করেন না, কিছুই জানিতে ইচ্ছা করেন না, কিছুই শুনিতে চাহেন না, কিছুই দেখিতেও বাসনা করেন না। ২৭। (যাঁহার সমাধি পরিসমাপ্ত হইয়াছে, তাদৃশ) সমাধিহীন ব্যক্তির চাঞ্চল্য থাকে না; সুতরাং তিনি মুক্তিকামী নহেন, আর মোক্ষ অনাবশ্যক, ইহাও তিনি বিবেচনা করেন না। ব্রহ্মাণ্ডকে কল্পিত মনে করিয়া, একমাত্র ব্রহ্মই সর্ব্বত্র বিরাজমান, এইরূপ বোধ করিয়া থাকেন। ২৮। যাহার হৃদয়ে অহঙ্কার বিদ্যমান, সে ব্যক্তি না করিয়াও

নোদ্বিগ্নং ন চ সন্তুষ্টমকর্তৃস্পন্দবর্জ্জিতম্।
নিরাশং গতসন্দেহং চিত্তং মুক্তস্য রাজতে॥ ৩০
নির্ধ্যাতুং চেষ্টিতুং বাপি যচ্চিত্তং ন প্রবর্ত্ততে।
নির্নিমিত্তমিদং কিন্তু নির্ধ্যায়তি বিচেষ্টতে॥ ৩১
তত্ত্বং-পদার্থমাকর্ণ্য মন্দঃ প্রাপ্নোতি মূঢ়তাম্।
অথবায়াতি সঙ্কোচসংমূঢ়ঃ কোঽপি মূঢ়বৎ॥ ৩২
একাগ্রতা নিরোধো বা মূঢ়ৈরভ্যস্যতে ভৃশম্।
ধীরাঃ কৃত্যং ন পশ্যন্তি স্বপ্নবৎ স্বপদে স্থিতাঃ॥ ৩৩
অপ্রযত্নাৎ প্রযত্নাদ্বা মূঢ়ো নাপ্নোতি নির্বৃতিম্।
তত্ত্বনিশ্চয়মাত্রেণ প্রাজ্ঞো ভবতি নির্বৃতঃ॥ ৩৪

করিতেছে, এইরূপ বিবেচনা করে; কিন্তু নিরহঙ্কার ধীর ব্যক্তি কোন কার্য্য করিয়াও মনে করেন, তিনি তাহা করেন নাই। ২৯। যে ব্যক্তি মুক্ত, তাঁহার চিত্ত উদ্বেগশূন্য, সদা সন্তুষ্ট, নিস্পৃহ ও অসন্দিগ্ধ; তাঁহার চিত্ত স্বীয় কর্তৃত্ব স্বীকার করে না এবং নিস্পন্দভাবে অবস্থিত থাকে; তাঁহার চিত্ত এইরূপেই বিরাজ করে। ৩০

যাঁহার চিত্ত চিন্তা করিতে বা কোন কার্য্য করিতে প্রবৃত্ত না হয়, তাঁহার সেই চিত্তই নিস্পৃহ; তাদৃশ চিত্ত নির্লিপ্তভাবেই চিন্তা করে ও কার্য্য সম্পাদন করিয়া থাকে। ৩১। যথার্থ তত্ত্বকথা শ্রবণ করিয়াও মূর্খ ব্যক্তি বিমুগ্ধ হইয়া পড়ে অথবা সঙ্কোচ প্রাপ্ত হয়; কিন্তু কোন কোন অমূঢ় (ধীর) ব্যক্তিও মূঢ়বৎ প্রত্যক্ষ হইয়া থাকেন। অর্থাৎ তিনি কোন কার্য্যেই লিপ্ত নহেন বলিয়া মূঢ়বৎ দৃষ্ট হন। ৩২। মূঢ় ব্যক্তিরাই পুনঃ পুনঃ একাগ্রতা ও নিরোধ অভ্যাস করে; কিন্তু ধীর ব্যক্তিরা কর্ত্তব্যের প্রতি দৃষ্টি না করিয়া প্রসুপ্তবৎ ব্রহ্মপদে অবস্থান করিয়া থাকেন। ৩৩। যত্নেই হউক আর অযত্নেই হউক, মূঢ় ব্যক্তি

শুদ্ধং বুদ্ধং প্রিয়ং পূর্ণং নিষ্প্রপঞ্চং নিরাময়ম্।
আত্মানং তং ন জানন্তি তত্রাভ্যাসপরা জড়াঃ॥ ৩৫
নাপ্নোতি কর্ম্মণা মোক্ষং বিমূঢ়োঽভ্যাসরূপিণা।
ধন্যো বিজ্ঞানমাত্রেণ মুক্তস্তিষ্ঠত্যবিক্রিয়ঃ॥ ৩৬
মূঢ়ো নাপ্নোতি তদ্‌ব্রহ্ম যতো ভবিতুমিচ্ছতি।
অনিচ্ছন্নপি ধীরোঽপি পরব্রহ্মস্বরূপভাক্॥ ৩৭
নিরাধারাগ্রহব্যগ্রা মূঢ়াঃ সংসারপোষকাঃ।
এতস্যানর্থমূলস্য মূলচ্ছেদঃ কৃতো বুধৈঃ॥ ৩৮
ন শান্তিং লভতে মূঢ়ো যতঃ শমিতুমিচ্ছতি।
ধীরস্তত্ত্বং বিনিশ্চিত্য সর্ব্বদা শান্তমানসঃ॥ ৩৯

কিছুতেই নিবৃত্তি লাভ করিতে পারে না; কিন্তু প্রাজ্ঞ ব্যক্তি তত্ত্বনিশ্চয়মাত্রেই নিবৃত্তি প্রাপ্ত হন। ৩৪। অভ্যাসপরায়ণ জড় ব্যক্তিরা শুদ্ধ, বুদ্ধ, প্রিয়, পূর্ণ, নিষ্প্রপঞ্চ (মায়ারহিত), নিরাময় আত্মাকে জানিতে পারে না। ৩৫

মূঢ় ব্যক্তিরা অভ্যাসরূপ কার্য্য দ্বারা মোক্ষ প্রাপ্ত হইতে পারে না; কিন্তু ধন্য মুক্ত ব্যক্তি তত্ত্বজ্ঞান দ্বারা অবিক্রিয় হইয়া অবস্থিতি করেন। ৩৬। ব্রহ্মস্বরূপ হইতে ইচ্ছা করে বলিয়া মূঢ়ব্যক্তি ব্রহ্মকে লাভ করিতে সমর্থ হয় না; কিন্তু ধীর ব্যক্তি কিছু ইচ্ছা করেন না, (নিস্পৃহ) বলিয়া ব্রহ্মস্বরূপ হইয়া থাকেন। ৩৭। মূঢ় ব্যক্তিরা মুক্তিলাভের ইচ্ছা করে বলিয়া আগ্রহব্যগ্র হইয়া পড়ে; সুতরাং সংসারপোষকই হয় (পুনঃ পুনঃ সংসারে যাতায়াত করে); কিন্তু জ্ঞানিগণ অনর্থমূল এই অজ্ঞানের মূলচ্ছেদ করিয়া দেন। ৩৮। মূঢ় ব্যক্তি শান্তি লাভ করিতে পারে না; যেহেতু, শান্তিলাভের ইচ্ছা করে; কিন্তু ধীর ব্যক্তি তত্ত্ব-

কাত্মনো দর্শনং তস্য যদ্দৃষ্টমবলম্বতে।
ধীরাস্তং তং ন পশ্যন্তি পশ্যন্ত্যাত্মানমব্যয়ম্ ॥ ৪০
ক নিরোধো বিমূঢ়স্য নির্ব্বন্ধং করোতি বৈ।
স্বারামস্যৈব ধীরস্য সর্ব্বদাসাবকৃত্রিমঃ ॥ ৪১
ভাবস্য ভাবকঃ কশ্চিন্ন কিঞ্চিদ্ভাবকোঽপরঃ।
উভয়াভাবকঃ কশ্চিদেবমেব নিরাকুলঃ ॥ ৪২
শুদ্ধমদ্বয়মাত্মানং ভাবয়ন্তি কুবুদ্ধয়ঃ।
ন তু জানন্তি সংমোহাৎ যাবজ্জীবমনির্বৃতাঃ ॥ ৪৩
মুমুক্ষোর্বুদ্ধিরালম্বমন্তরেণ ন বিদ্যতে।
নিরালম্বৈব নিষ্কামা বুদ্ধির্মুক্তস্য সর্ব্বদা ॥ ৪৪

নিশ্চয় করিয়া সর্ব্বদা শান্তচিত্তে অবস্থান করেন। ৩৯। যে ব্যক্তি বাহ্য-দৃষ্ট বস্তু অবলম্বন করে, তাহার কিরূপে আত্মদর্শন ঘটিবে? ধীরগণ তত্তদ্বস্তু (বাহ্যদৃষ্ট পদার্থ) দর্শন করেন না; তাঁহারা অদ্বয় আত্মাকে দর্শন করিয়া থাকেন। ৪০

যে ব্যক্তি নিরোধ লাভ করিতে নির্ব্বন্ধ প্রকাশ করে, সেই মূর্খের নিরোধলাভ কি প্রকারে ঘটিবে? কিন্তু আত্মারাম ধীর ব্যক্তিগণের সর্ব্বদা স্বতই অকৃত্রিম নিরোধলাভ হয়। ৪১। তার্কিক প্রপঞ্চের অস্তিত্ব স্বীকার করেন, আবার কোন তার্কিক (শূন্যবাদী) প্রপঞ্চ স্বীকার করেন না; কিন্তু (কদাচ) কোন আত্মজ্ঞানী উভয়বিধভাবশূন্য হইয়া নিরাকুলভাবে অবস্থিতি করেন। ৪২। কুবুদ্ধি ব্যক্তিরা শুদ্ধ আত্মাকে চিন্তা করে সত্য, কিন্তু মোহবশে তাঁহাকে জানিতে সমর্থ হয় না; সুতরাং আজীবন অশান্তি ভোগ করে। ৪৩। যে ব্যক্তি মুমুক্ষু (মুক্তি-কামনা করে), বিনা অবলম্বনে তাহার বুদ্ধি অবস্থিতি করে না; কিন্তু মুক্তপুরুষের বুদ্ধি নিষ্কাম; সুতরাং সর্ব্বদা উহা নিরবলম্ব। ৪৪।

বিষয়-দ্বীপিনো বীক্ষ্য চকিতাঃ শরণার্থিনঃ।
বিশন্তি ঝটিতি ক্রোড়ং নিরোধৈকাগ্র্যসিদ্ধয়ে ॥ ৪৫
নির্ব্বাসনং হরিং দৃষ্ট্বা তুষ্ণীং বিষয়দন্তিনঃ।
পলায়ন্তে ন শক্তাস্তে সেবন্তে কৃতচাটবঃ ॥ ৪৬
ন মুক্তিকারিকাং ধত্তে নিঃশঙ্কো মুক্তমানসঃ।
পশ্যন্ শৃণ্বন্ স্পৃশন্ জিঘ্রন্নশ্নন্নাস্তে যথাসুখম্ ॥ ৪৭
বস্তু শ্রবণমাত্রেণ শুদ্ধবুদ্ধির্নিরাকুলঃ।
নৈবাচারমনাচারমৌদাস্যং বা প্রপশ্যতি ॥ ৪৮
যদা যৎ কর্ত্তুমায়াতি তদা তৎ কুরুতে ঋজুঃ।
শুভং বাপ্যশুভং বাপি তস্য চেষ্টা হি বালবৎ ॥ ৪৯

বিষয়রূপ ব্যাঘ্রদর্শনে ভীত হইয়া শরণার্থিগণ ঝটিতি নিরোধ ও একাগ্রসিদ্ধির জন্য গিরিগুহায় প্রবেশ করে। ৪৫। বিষয়রূপ হস্তিগণ নিষ্কাম পুরুষসিংহকে দর্শন করিয়া মৌনভাবে পলায়ন করে; যদি পলায়নে অশক্ত হয়, তবে চাটুবাদীর ন্যায় তাঁহার সেবা করিয়া থাকে অর্থাৎ বশীভূত হইয়া অবস্থান করে। ৪৬

মুক্তচিত্ত নিঃশঙ্ক ব্যক্তি মুক্তিজনক কার্য্য অবলম্বন করেন না; তিনি দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শ, আঘ্রাণ, ভোজন এ সমস্ত কর্ম্ম করিয়াও (নির্লিপ্তভাবে) যথাসুখে অবস্থান করেন। ৪৭। যিনি তত্ত্ব শ্রবণমাত্রেই বিশুদ্ধবুদ্ধি ও নিরাকুল হন, তিনি আচার, অনাচার, ঔদাস্য কিছুরই প্রতি দৃষ্টিপাত করেন না। ৪৮। সরল (জ্ঞানী) ব্যক্তি যখন যে কর্ম্ম উপস্থিত হয়, তখনই তাহা সম্পাদন করেন; কি শুভ কি অশুভ, কিছুই বিবেচনা করেন না। তাঁহার কার্য্য বালকের ন্যায়। ৪৯

স্বাতন্ত্র্যাৎ সুখমাপ্নোতি স্বাতন্ত্র্যাল্লভতে পরম্ ।
স্বাতন্ত্র্যান্নির্বৃতিং গচ্ছেৎ স্বাতন্ত্র্যাৎ পরমং পদম্ ॥ ৫০
অকর্তৃত্বমভোক্তৃত্বং স্বাত্মনো মন্যতে যদা ।
তদা ক্ষীণা ভবন্ত্যেব সমস্তাশ্চিত্তবৃত্তয়ঃ ॥ ৫১
উচ্ছৃঙ্খলাপ্যকৃতিকা স্থিতির্ধীরস্য রাজতে ।
ন তু সস্পৃহচিত্তস্য শান্তির্মূঢ়স্য কৃত্রিমা ॥ ৫২
বিলসন্তি মহাভোগৈর্বিশন্তি গিরিগহ্বরান্ ।
নিরস্তকল্পনা ধীরা অবদ্ধা মুক্তবন্ধনাঃ ॥ ৫৩
শ্রোত্রিয়ং দেবতাং তীর্থমঙ্গনাং ভূপতিং প্রিয়ম্ ।
দৃষ্ট্বা সংপূজ্য ধীরস্য ন কাপি হৃদি বাসনা ॥ ৫৪

স্বাতন্ত্র্য (রাগদ্বেষাদিহীনতা) হইতেই সুখলাভ হয়, স্বাতন্ত্র্য হইতেই শান্তিলাভ হয় এবং স্বাতন্ত্র্য হইতেই পরমপদলাভ হইয়া থাকে । ৫০

যে সময়ে আত্মার অকর্তৃত্ব ও অভোক্তৃত্বজ্ঞান জন্মে, তখনই সমস্ত চিত্তবৃত্তি ক্ষীণ হইয়া যায় অর্থাৎ আত্মা কিছুই করেন না, কিছুরই ভোক্তা নহেন, এই জ্ঞান জন্মিলেই আর কোন বিষয়ে চিত্তের আসক্তি থাকে না। ৫১। ধীর (নিষ্কাম) ব্যক্তির স্থিতি উচ্ছৃঙ্খল হইলেও অকৃত্রিম বলিয়া শোভা পায় ; কিন্তু সকামচিত্ত মূঢ়ব্যক্তির শান্তি কৃত্রিম ; সুতরাং উহা শোভনীয় নহে। ৫২। যে সকল ব্যক্তি নিষ্কাম, ধীর, বন্ধনরহিত ও মুক্তচিত্ত, তাঁহারা মহাভোগ সহকারে বিলাসসম্ভোগ করিতে পারেন, আবার গিরিকন্দরেও (ক্লেশে) প্রবেশ করিতে সমর্থ হন। ৫৩। ধীর ব্যক্তি বেদবিশারদ ব্যক্তি, দেবতা, তীর্থ, কামিনী, রাজা বা প্রিয় ব্যক্তিকে দেখিয়া তাঁহাদের সম্মাননা করেন সত্য, কিন্তু তাঁহাদের হৃদয়ে কোনরূপ বাসনাই থাকে না। ৫৪।

ভৃত্যৈঃ পুত্ৰৈঃ কলত্রৈশ্চ দৌহিত্রৈশ্চাপি গোত্রজৈঃ।
বিহস্য ধিক্কৃতো যোগী ন যাতি বিকৃতিং মনাক্॥ ৫৫
সন্তুষ্টোঽপি ন সন্তুষ্টঃ খিন্নোঽপি ন চ খিদ্যতে।
তস্যাশ্চর্য্যদশাং তাং তাং তাদৃশা এব জানতে॥ ৫৬
কর্ত্তব্যতৈব সংসারো ন তাং পশ্যন্তি সূরয়ঃ।
শূন্যাকারা নিরাকারা নির্ব্বিকারা নিরাময়াঃ॥ ৫৭
অকুর্ব্বন্নপি সংক্ষোভাদ্‌ব্যগ্রঃ সর্ব্বত্র মূঢ়ধীঃ।
কুর্ব্বন্নপি তু কৃত্যানি কুশলো হি নিরাকুলঃ॥ ৫৮
সুখমাস্তে সুখং শেতে সুখমায়াতি যাতি চ।
সুখং বক্তি সুখং ভুঙ্‌ক্তে ব্যবহারেঽপি শান্তধীঃ॥ ৫৯

ভৃত্য, পুত্র, কলত্র, দৌহিত্র বা জ্ঞাতি কর্ত্তৃক উপহসিত ও ধিক্কৃত হইলেও যোগী ব্যক্তি বিন্দুমাত্র বিকৃতি প্রাপ্ত হন না। ৫৫

যোগী ব্যক্তি সন্তুষ্ট হইয়াও (সন্তোষের কারণ উপস্থিত হইলেও) সন্তোষ প্রকাশ করেন না এবং খিন্ন হইলেও (খেদের বিষয় দর্শনেও) খিন্ন হন না। তাঁহার তত্তদ্রূপ চমৎকারিণী অবস্থা কেবল তিনিই বুঝিতে পারেন। ৫৬। কর্ত্তব্যতাই সংসার; কিন্তু জ্ঞানিগণ তৎপ্রতি দৃষ্টিপাত করেন না। তাঁহারা শূন্যাকার, নিরাকার, নির্বিকার ও নিরাময়ভাবে অবস্থিতি করেন। ৫৭। মূঢ়বুদ্ধি ব্যক্তি কোন কার্য্য না করিয়াও, সংক্ষোভ হেতু সর্ব্বত্র ব্যগ্র হইয়া পড়ে; কিন্তু বিচক্ষণ ব্যক্তি কার্য্য করিয়াও নিরাকুলভাবে অবস্থিতি করেন। ৫৮। শান্তচিত্ত ব্যক্তি সুখে অধিষ্ঠান করেন, সুখে শয়ন করেন, সুখে গমনাগমন করেন, সুখে বাক্‌প্রয়োগ করেন, সুখে আহার করেন এবং সকল প্রকার ব্যবহারেই তাঁহাদিগের আনন্দ লক্ষিত হয়। ৫৯।

স্বভাবাদ্‌যস্য নৈবার্ত্তির্লোকবদ্‌ব্যবহারিণঃ।
মহাহ্রদ ইবাক্ষোভ্যো গতক্লেশঃ সুশোভতে॥ ৬০
নিবৃত্তিরপি মূঢ়স্য প্রবৃত্তিরুপজায়তে।
প্রবৃত্তিরপি ধীরস্য নিবৃত্তিফলভাগিনী॥ ৬১
পরিগ্রহেষু বৈরাগ্যং প্রায়ো মূঢ়স্য দৃশ্যতে।
দেহে বিগলিতাশস্য ক্ব রাগঃ ক্ব বিরাগিতা॥ ৬২
ভাবনাভাবনাসক্তা দৃষ্টির্মূঢ়স্য সর্ব্বদা।
ভাব্যভাবনয়া সা তু স্বস্থস্যাদৃষ্টিরূপিণী॥ ৬৩
সর্ব্বারম্ভেষু নিষ্কামো যশ্চরেদ্‌বালবন্মুনিঃ।
ন লেপস্তস্য শুদ্ধস্য ক্রিয়মাণেঽপি কর্ম্মণি॥ ৬৪

যিনি (সংসারী) লোকের ন্যায় ব্যবহার করিয়াও স্বভাবতঃ তাহাতে কোন কাতরতা (অথবা আসক্তি) প্রদর্শন না করেন, তিনিই মহাহ্রদের ন্যায় অক্ষুব্ধ ও ক্লেশবিহীন হইয়া শোভা প্রাপ্ত হন। ৬০

মূঢ় ব্যক্তির নিবৃত্তিও প্রবৃত্তিস্বরূপ হয় অর্থাৎ তাহারা যে সকল কার্য্য করে, তাহা নিবৃত্তিবৎ দৃষ্ট হইলেও প্রকৃতপক্ষে উহা প্রবৃত্তির তুল্য; কিন্তু ধীরব্যক্তির প্রবৃত্তিও নিবৃত্তিফলভাগিনী হয় (তাঁহারা যদি প্রারব্ধ হেতু প্রবৃত্তি-পথে গমন করেন, তথাপি সেই প্রবৃত্তি নিবৃত্তিতে পরিণত হইয়া থাকে)। ৬১। গ্রহণীয় বিষয়ে মূর্খের প্রায়শঃ বৈরাগ্য দৃষ্ট হয়; কিন্তু দেহে যাহার আশা বিলুপ্ত হইয়াছে, তাদৃশ (জ্ঞানী) ব্যক্তির অনুরাগই বা কোথায়, বিরাগই বা কোথায়? ৬২। মূঢ় ব্যক্তির দৃষ্টি সর্ব্বদা ভাবনা ও অভাবনায় আসক্ত থাকে (তাহারা কখন চিন্তাক্লিষ্ট, কখন বা নিশ্চিন্ত থাকে); কিন্তু সুস্থ (জ্ঞানী) ব্যক্তির দৃষ্টি চিন্তাযুক্ত থাকিলেও তাঁহার সেই দৃষ্টিকে অদৃষ্টিস্বরূপ বলিতে হয়। ৬৩। যে যোগী সর্ব্বকার্য্যেই নিষ্কাম হইয়া বালকের ন্যায়

স এব ধন্য আত্মজ্ঞঃ সর্ব্বভাবেষু যঃ সমঃ।
পশ্যন্ শৃণ্বন্ স্পৃশন্ জিঘ্রন্নশ্নন্নিস্তর্ষমানসঃ॥ ৬৫
ক্ক সংসারঃ ক্ক চাভাসঃ ক্ক সাধ্যং ক্ক চ সাধনম্।
আকাশস্যেব ধীরস্য নির্ব্বিকল্পস্য সর্ব্বদা॥ ৬৬
স জয়ত্যর্থসন্ন্যাসী পূর্ণস্বরসবিগ্রহঃ।
অকৃত্রিমেঽনবচ্ছিন্নে সমাধির্যস্য বর্ত্ততে॥ ৬৭
বহুনাত্র কিমুক্তেন জ্ঞাততত্ত্বো মহাশয়ঃ।
ভোগমোক্ষনিরাকাঙ্ক্ষী সদা সর্ব্বত্র নীরসঃ॥ ৬৮
মহদাদি জগৎ দ্বৈতং নামমাত্রবিজৃম্ভিতম্।
বিহায় শুদ্ধবোধস্য কিং কৃত্যমবশিষ্যতে॥ ৬৯

আচরণ করেন, সেই বিশুদ্ধচেতা ব্যক্তি কার্য্য করিলেও কিছুতে লিপ্ত হন না। ৬৪। যিনি দর্শন, শ্রবণ, স্পর্শ, আঘ্রাণ, ভোজন প্রভৃতি করিয়াও অনাসক্ত-চিত্তে থাকেন, সর্ব্বভাবে সমদর্শী সেই আত্মজ্ঞ ব্যক্তিই ধন্য। ৬৫

আকাশবৎ সর্ব্বদা ধীর নির্ব্বিকল্প ব্যক্তির সংসারই বা কোথায়, সংসারের আভাসই বা কোথায়, সাধনার উপযুক্ত পদার্থই বা কোথায় আর সাধনাই বা কোথায়? ৬৬। যে সন্ন্যাসী পূর্ণ আত্মানন্দ-রসমূর্ত্তি-স্বরূপ এবং অনবচ্ছিন্ন বিষয়ে যাঁহার অকৃত্রিম সমাধি বিদ্যমান, তিনিই জয়ী। ৬৭। এ বিষয়ে অধিক কি বলিব, ভোগ বা মোক্ষে যাঁহার আকাঙ্ক্ষা নাই, যিনি সর্ব্বদা সর্ব্বত্র নিস্পৃহ, তিনিই তত্ত্বজ্ঞানী মহাশয়। ৬৮। মহত্তত্ত্ব হইতে জগৎ পর্য্যন্ত সমস্ত দ্বৈতবস্তুই নামমাত্রে বিজৃম্ভিত (অলীক)। যে বিশুদ্ধ জ্ঞানবান্ ব্যক্তি এতৎসমস্ত পরিত্যাগ করিয়া অবস্থিতি করেন, তাঁহার আবার কি কর্ত্তব্য অবশিষ্ট থাকিতে

ভ্রমভূতমিদং সর্ব্বং কিঞ্চিন্নাস্তীতি নিশ্চয়ী।
অলক্ষ্যস্ফুরণঃ শুদ্ধঃ স্বভাবেনৈব শাম্যতি॥ ৭০
শুদ্ধস্ফুরণরূপস্য দৃশ্যভাবমপশ্যতঃ।
ক্ব বিধিঃ ক্ব চ বৈরাগ্যং ক্ব ত্যাগঃ ক্ব শমোঽপি বা॥ ৭১
স্ফুরতোঽনন্তরূপেণ প্রকৃতিঞ্চ ন পশ্যতঃ।
ক্ব বন্ধঃ ক্ব চ বা মোক্ষঃ ক্ব হর্ষঃ ক্ব বিষাদিতা॥ ৭২
বুদ্ধিপর্য্যন্তসংসারে মায়ামাত্রং বিবর্ত্ততে।
নির্ম্মমো নিরহঙ্কারো নিষ্কামঃ শোভতে বুধঃ॥ ৭৩
অক্ষয়ং গতসন্তাপমাত্মানং পশ্যতো মুনেঃ।
ক্ব বিদ্যা ক্ব চ বা বিশ্বং ক্ব দেহোঽহং মমেতি বা॥ ৭৪

পারে? ৬৯। দৃশ্যমান সমস্ত পদার্থই ভ্রমসঙ্কুল, ইহার কিছুই নাই অর্থাৎ সমস্তই মিথ্যা, যে ব্যক্তি এইরূপ নিশ্চয় করিয়াছেন, সেই আত্ম-স্ফূর্ত্তিমান্ শুদ্ধচেতা ব্যক্তি স্বতই শান্তিলাভ করেন। ৭০

যিনি শুদ্ধ আত্মস্ফূর্ত্তিরূপে অবস্থিত, বাহ্যদৃষ্ট পদার্থের প্রতি যিনি দৃষ্টিপাত করেন না, তাদৃশ ব্যক্তির বিধিই বা কোথায়, বৈরাগ্যই বা কোথায়, ত্যাগই বা কোথায়, শান্তিই বা কোথায়? ৭১। যিনি অনন্তরূপে স্ফূর্ত্তি পাইতেছেন, প্রকৃতিগত দৃশ্যের প্রতি যাঁহার দৃষ্টি নাই; তাঁহার বন্ধনই বা কোথায়, মোক্ষই বা কোথায়, হর্ষই বা কোথায়, বিষাদই বা কোথায়? ৭২। জ্ঞানই যে সংসারের সীমা অর্থাৎ আত্ম-জ্ঞান জন্মিলেই যে সংসার বিলুপ্ত হয়, তাদৃশ (এই) সংসারে কেবল মায়াই বিবর্ত্তিত রহিয়াছে (মায়োপহিত চৈতন্যই এই অলীক জগৎ আকারে বিদ্যমান); যে জ্ঞানী ব্যক্তি এই সংসারে নির্ম্মম, নিরহঙ্কার ও নিষ্কাম হইয়া অবস্থিতি করেন, তিনিই শোভা পান। ৭৩। যে যোগী আত্মাকে অক্ষয় ও সন্তাপশূন্য দর্শন করেন, তাঁহার নিকট বিদ্যাই

নিরোধাদীনি কর্ম্মাণি জহাতি জড়ধীর্যদি।
মনোরথান্ প্রলাপাংশ্চ কর্ত্তুমাপ্নোতি তৎক্ষণাৎ॥ ৭৫
মন্দঃ শ্রুত্বাপি তদ্‌বস্তু ন জহাতি বিমূঢ়তাম্।
নির্ব্বিকল্পো বহির্যত্নাদন্তর্বিষয়লালসঃ॥ ৭৬
জ্ঞানাদ্‌গলিতকর্ম্মা যো লোকদৃষ্ট্যাপি কর্ম্মকৃৎ।
নাপ্নোত্যবসরং কর্ত্তুং বক্তুমেব ন কিঞ্চন॥ ৭৭
ক্ব তমঃ ক্ব প্রকাশো বা হানং ক্ব চ ন কিঞ্চন।
নির্ব্বিকারস্য ধীরস্য নিরাতঙ্কস্য সর্ব্বদা॥ ৭৮
ক্ব ধৈর্য্যং ক্ব বিবেকিত্বং ক্ব নিরাতঙ্কতাপি বা।
অনির্ব্বাচ্যস্বভাবস্য নিঃস্বভাবস্য যোগিনঃ॥ ৭৯

বা কোথায়, ব্রহ্মাণ্ডই বা কোথায়, দেহই বা কোথায় এবং 'আমি, আমারই' বা কোথায়? ৭৪। জড়বুদ্ধি নিরোধাদি পরিত্যাগ করিলেই তৎক্ষণাৎ প্রলাপস্বরূপ মনোভিলষিত কর্ম্মে প্রবৃত্ত হয়। ৭৫

মন্দবুদ্ধি ব্যক্তি তত্ত্ববস্তুর বিষয় শ্রবণ করিয়াও মোহত্যাগ করিতে পারে না। যত্ন সহকারে বাহিরে নির্ব্বিকল্প হইলেও তাহার অন্তরে বিষয়-লালসা বিদ্যমান থাকে। ৭৬। জ্ঞানবলে যিনি সকল কর্ম্মই বিনষ্ট করিয়াছেন, লোকদৃষ্টিতে তিনি কোন কর্ম্ম করিলেও কিছু করিতে বা কিছু বলিতে অবসর প্রাপ্ত হন না। (তাঁহার চিত্ত ব্রহ্মে তন্ময় থাকাতে অন্য কিছুতেই তিনি অবকাশ প্রাপ্ত হন না)। ৭৭। যে জ্ঞানী ব্যক্তি সর্ব্বদা নির্ব্বিকল্প, ধীর ও নিরাতঙ্ক, তাঁহার জড়তাই বা কোথায়, প্রকাশই বা কোথায়, হানিই বা কোথায়? তাঁহার এ সকলের কিছুই নাই। ৭৮। যে যোগী অনির্ব্বচনীয়স্বভাব ও স্বভাব-হীন (প্রকৃতির অতীত), তাঁহার ধৈর্য্যই বা কোথায়, বিবেকিতাই বা কোথায়, আর নিরাতঙ্কতাই বা কোথায়? ৭৯।

ন স্বর্গো নৈব নরকো জীবন্মুক্তির্ন চৈব হি।
বহুনাত্র কিমুক্তেন যোগদৃষ্ট্যা ন কিঞ্চন ॥ ৮০
নৈব প্রার্থয়তে লাভং নালাভে নানুশোচতি।
ধীরস্য শীতলং চিত্তমমৃতেনৈব পূরিতম্ ॥ ৮১
ন শান্তং স্তৌতি নিষ্কামো ন দুষ্টমপি নিন্দতি।
সমদুঃখসুখস্তৃপ্তঃ কিঞ্চিৎ কৃত্যং ন পশ্যতি ॥ ৮২
ধীরো ন দ্বেষ্টি সংসারমাত্মানং ন দিদৃক্ষতি।
হর্ষামর্ষবিনির্মুক্তো ন মৃতো ন চ জীবতি ॥ ৮৩
নিঃস্নেহঃ পুত্রদারাদৌ নিষ্কামো বিষয়েষু চ।
নিশ্চিন্তঃ স্বশরীরেঽপি নিরাশঃ শোভতে বুধঃ ॥ ৮৪
তুষ্টিঃ সর্ব্বত্র ধীরস্য যথাপতিতবর্ত্তিনঃ।
স্বচ্ছন্দং চরতো দেশান্ যত্রাস্তমিতশায়িনঃ ॥ ৮৫

অধিক কি বলিব, যিনি যোগদৃষ্টি লাভ করিয়াছেন, তাঁহার স্বর্গও নাই, নরকও নাই, জীবন্মুক্তিও নাই, কিছুই নাই। ৮০

ধীর ব্যক্তির চিত্ত স্নিগ্ধ এবং অমৃতে পরিপূর্ণ; তিনি লাভের প্রার্থনা বা অলাভে অনুশোচনা করেন না। ৮১। নিষ্কাম ব্যক্তি শান্ত ব্যক্তির স্তুতিবাদ বা দুষ্ট ব্যক্তির নিন্দাও করেন না; তিনি সুখ-দুঃখে সমজ্ঞানী হইয়া তৃপ্ত থাকেন; কিছু কর্ত্তব্য আছে কি না, তৎপ্রতি তাঁহার দৃষ্টি থাকে না। ৮২। ধীর ব্যক্তি সংসারের প্রতি দ্বেষ প্রদর্শন করেন না, আত্মার প্রতিও তাঁহার দৃষ্টি নাই; তিনি হর্ষামর্ষবিমুক্ত হইয়া অবস্থিতি করেন; তিনি মৃতও নহেন, জীবিতও নহেন। ৮৩। জ্ঞানী ব্যক্তি পুত্র-কলত্রাদিতে নিঃস্নেহ, বিষয়ে নিষ্কাম, নিজশরীরেও চিন্তাহীন ও নিরাশ হইয়া বিরাজ করেন ।৮৪। যখন যেখানেই উপস্থিত হউন, সর্ব্বত্রই ধীর

পতত্বুদেতু বা দেহো নাস্য চিন্তা মহাত্মনঃ।
স্বভাবভূমিবিশ্রান্তিবিস্মৃতাশেষসংসৃতেঃ॥ ৮৬
অকিঞ্চনঃ কামচারো নির্দ্বন্দ্বশ্ছিন্নসংশয়ঃ।
অসক্তঃ সর্ব্বভাবেষু কেবলো রমতে বুধঃ॥ ৮৭
নির্ম্মমঃ শোভতে ধীরঃ সমলোষ্ট্রাশ্মকাঞ্চনঃ।
সুভিন্নহৃদয়গ্রন্থির্বিনির্ধূতরজস্তমাঃ॥ ৮৮
সর্ব্বত্রানবধানস্য ন কিঞ্চিদ্‌বাসনা হৃদি।
মুক্তাত্মনো বিতৃষ্ণস্য তুলনা কেন জায়তে॥ ৮৯
জানন্নপি ন জানাতি পশ্যন্নপি ন পশ্যতি।
ব্রুবন্নপি ন চ ব্রূতে কোঽন্যো নির্ব্বাসনাদৃতে॥ ৯০

ব্যক্তির সন্তোষ বিদ্যমান; তিনি স্বচ্ছন্দে সকল স্থলে বিচরণ করেন; যেখানে সূর্য্য অস্তগত হন, সেই স্থানেই শয়ন করিয়া থাকেন। ৮৫

দেহের পতন হউক বা উত্থান হউক, তাদৃশ মহাত্মার কিছুতেই চিন্তা নাই; তিনি আত্মাতেই বিশ্রাম লাভ করেন এবং সমগ্র সংসার বিস্মৃত হন। ৮৬। জ্ঞানী ব্যক্তি আপনাকে অকিঞ্চনস্বরূপ জ্ঞান করেন, ভেদবুদ্ধি ত্যাগ করেন; তাঁহার কোন বিষয়েই সন্দেহ থাকে না এবং সকল বিষয়েই তিনি অনাসক্ত হইয়া কেবলমাত্র আত্মানন্দেই ক্রীড়া করিয়া থাকেন। ৮৭। লোষ্ট্র, প্রস্তর ও কাঞ্চনে যাঁহার সমজ্ঞান, যিনি হৃদয়গ্রন্থি (ষট্‌চক্র) ভেদ করিয়াছেন, যাঁহার রজোগুণ ও তমোগুণ বিধৌত হইয়াছে, তাদৃশ নির্ম্মম ধীর ব্যক্তিই শোভা পাইয়া থাকেন। ৮৮। সকল বিষয়েই যিনি অনবধান (একাগ্রতাহীন), যাঁহার হৃদয়ে কিছুমাত্র বাসনা নাই, কাহার সহিত তাদৃশ নিস্পৃহ মুক্তাত্মার তুলনা হইতে পারে? ৮৯। নিষ্কাম ব্যক্তি ভিন্ন অন্য আর কে আছে যে, জানিয়াও জানে না, দেখিয়াও দেখে না, বলিয়াও বলে না? ৯০

ভিক্ষুর্ব্বা ভূপতির্ব্বাপি যো নিষ্কামঃ স শোভতে।
ভাবেষু গলিতা যস্য শোভনাশোভনা মতিঃ॥ ৯১
ক্ক স্বাচ্ছন্দ্যং ক্ক সঙ্কোচং ক্ক বা তত্ত্ববিনিশ্চয়ঃ।
নির্ব্যাজার্জ্জবভূতস্য চরিতার্থস্য যোগিনঃ॥ ৯২
আত্মবিশ্রান্তিতৃপ্তেন নিরাশেন গতার্ত্তিনা।
অন্তর্যদনুভূয়েত তৎ কথং কস্য কথ্যতে॥ ৯৩
সুপ্তোঽপি ন সুষুপ্তৌ চ স্বপ্নেঽপি শয়িতো ন চ।
জাগরেঽপি ন জাগর্ত্তি ধীরস্তৃপ্তঃ পদে পদে॥ ৯৪
জ্ঞঃ সচিন্তোঽপি নিশ্চিন্তঃ সেন্দ্রিয়োঽপি নিরিন্দ্রিয়ঃ।
সুবুদ্ধিরপি নির্ব্বুদ্ধিঃ সাহঙ্কারোঽনহঙ্কৃতিঃ॥ ৯৫

যাঁহার বুদ্ধি কোন বিষয়ে শোভন (আসক্ত) বা অশোভন (অনাসক্ত) নহে, তাদৃশ নিষ্কাম যোগী ভিক্ষুই হউন্ বা রাজাই হউন, শোভা পাইয়া থাকেন। ৯১। যে যোগী স্বভাবতঃ সরলচিত্ত ও কৃতকৃত্য, তাঁহার স্বাচ্ছন্দ্যই বা কোথায়, সঙ্কোচই বা কোথায় আর তত্ত্বনিশ্চয়ই বা কোথায়? ৯২। যিনি আত্মাতে বিশ্রাম লাভ করিয়া তৃপ্ত হইয়াছেন, যাঁহার কোন আশা নাই, যাঁহার সর্ব্বপ্রকার ক্লেশ দূর হইয়াছে, তাদৃশ যোগী অন্তরে যে আনন্দ অনুভব করেন, তাহা কাহার নিকট কি প্রকারে বর্ণনা করা যায়? ৯৩। ধীর ব্যক্তি সুষুপ্তি অবস্থাতেও প্রসুপ্ত নহেন, স্বপ্নাবস্থাতেও শায়িত নহেন এবং জাগ্রদবস্থাতেও জাগরিত নহেন; তিনি পদে পদে তৃপ্তিপূর্ণভাবে অবস্থিত। ৯৪। জ্ঞানী ব্যক্তি সচিন্ত হইয়াও নিশ্চিন্ত, ইন্দ্রিয়বান্ হইয়াও নিরিন্দ্রিয়, সুবুদ্ধি হইয়াও নির্ব্বুদ্ধি এবং অহঙ্কারবান্ হইয়াও নিরহঙ্কার। ৯৫

ন সুখী ন চ বা দুঃখী ন বিরক্তো ন রাগবান্।
ন মুমুক্ষুর্ন বা মুক্তো ন কিঞ্চিন্ন চ কিঞ্চন॥ ৯৬
বিক্ষেপেঽপি ন বিক্ষিপ্তঃ সমাধৌ ন সমাধিমান্।
জাড্যেঽপি ন জড়ো ধন্যঃ পাণ্ডিত্যেঽপি ন পণ্ডিতঃ॥ ৯৭
মুক্তো যথাস্থিতিস্বস্থঃ কৃতকর্ত্তব্যনির্বৃতঃ।
সমঃ সর্ব্বত্র বৈতৃষ্ণ্যাৎ ন স্মরত্যকৃতং কৃতম্॥ ৯৮
ন প্রীয়তে বন্দ্যমানো নিন্দ্যমানো ন কুপ্যতি।
নৈবোদ্‌বিজেত মরণে জীবনে নাভিনন্দতি॥ ৯৯
ন ধাবতি জনাকীর্ণং নারণ্যমুপশান্তধীঃ।
যথা তথা যত্র তত্র সম এবাবতিষ্ঠতে॥ ১০০

ইতি শান্তিশতকমষ্টাদশপ্রকরণম্॥ ১৮

তাদৃশ যোগী সুখীও নহেন, দুঃখীও নহেন; বিরাগীও নহেন, অনুরাগীও নহেন; মুমুক্ষুও নহেন, মুক্তও নহেন এবং তিনি কিছুই নহেন ও তাঁহার কিছুই নাই। ৯৬। তিনি বিষয়ের মধ্যে থাকিয়াও অচঞ্চল; সমধিতে থাকিয়াও সমাধিমান্ নহেন; জড়তামধ্যে থাকিয়াও জড় নহেন এবং পাণ্ডিত্যে অধিষ্ঠিত থাকিয়াও পণ্ডিত নহেন; বস্তুতঃ তিনি ধন্য। ৯৭। যেরূপভাবেই স্থিতি হউক না কেন, মুক্তব্যক্তি সর্ব্বদাই সুস্থ; যে কার্য্য করা হইয়াছে বা করিতে হইবে, তাহাতেই নির্বৃত (শান্তিপ্রাপ্ত); বিতৃষ্ণা হেতু সর্ব্বত্রই সমভাবে অধিষ্ঠিত এবং যাহা করা হয় নাই বা করা হইয়াছে, কিছুই তিনি স্মরণ করেন না। ৯৮। কেহ তাঁহাকে বন্দনা করিলে তাহা তাঁহার প্রীতির কারণ হয় না; কেহ নিন্দা করিলেও তিনি ক্রুদ্ধ হন না; মৃত্যুর আশঙ্কা করিয়াও তাঁহার উদ্বেগ জন্মে না এবং জীবনেও তাঁহার আনন্দ নাই। ৯৯। যাঁহার বুদ্ধি প্রশান্ত হইয়াছে, তিনি জনাকীর্ণ স্থানে

ঊনবিংশ-প্রকরণম্।

আত্মবিশ্রান্ত্যষ্টক।

তত্ত্ববিজ্ঞানসন্দংশমাদায় হৃদয়োদরাৎ।
নানাবিধপরামর্শশল্যোদ্ধারঃ কৃতো ময়া॥ ১
ক্ক ধর্ম্মঃ ক্ক চ বা কামঃ ক্ক চার্থঃ ক্ক বিবেকিতা।
ক্ক দ্বৈতং ক্ক চ বাদ্বৈতং স্বমহিম্নি স্থিতস্য মে॥ ২
ক্ক ভূতং ক্ক ভবিষ্যঞ্চ বর্ত্তমানমপি ক্ক চ।
ক্ক দেশঃ ক্ক চ বা নিত্যং স্বমহিম্নি স্থিতস্য মে॥ ৩
ক্ক চাত্মা ক্ক চ বানাত্মা ক্ক শুভং কাশুভং তথা।
ক্ক চিন্তা ক্ক চ বাচিন্তা স্বমহিম্নি স্থিতস্য মে॥ ৪

বা অরণ্যে ধাবমান হন না; যথা তথা যত্র তত্র সমভাবেই অবস্থিতি করেন। ১০০

শান্তিশতকনামক অষ্টাদশ প্রকরণ সমাপ্ত।

আমি তত্ত্ববিজ্ঞানরূপ সন্দংশ গ্রহণ পূর্ব্বক হৃদয়গহ্বর হইতে নানাবিধ যুক্তিরূপ শল্য উদ্ধার করিয়াছি। ১। আমি নিজ মহিমায় অধিষ্ঠিত। আমার ধর্ম্মই বা কোথায়, কামই বা কোথায়, অর্থ ই বা কোথায়, বিবেকিতাই বা কোথায়, দ্বৈতই বা কোথায়, অদ্বৈতই বা কোথায়? ২। আমি নিজ মহিমায় অধিষ্ঠিত। আমার অতীতই বা কোথায়, ভবিষ্যৎই বা কোথায়, বর্ত্তমানই বা কোথায়, দেশই বা কোথায়, এবং স্থায়িত্বই বা কোথায়? ৩। আমি নিজ মহিমায় অধিষ্ঠিত রহিয়াছি। আমার আত্মাই বা কোথায়, অনাত্মাই বা কোথায়, শুভই বা কোথায়, অশুভই বা কোথায় এবং চিন্তাই বা কোথায়, অচিন্তাই বা কোথায়? ৪।

ক্ব স্বপ্নঃ ক্ব সুষুপ্তির্ব্বা ক্ব চ জাগরণং তথা।
ক্ব তুরীয়ং ভয়ং বাপি স্বমহিম্নি স্থিতস্য মে॥ ৫
ক্ব দূরং ক্ব সমীপং বা বাহ্যং কাভ্যন্তরং ক্ব বা।
ক্ব স্থূলং ক্ব চ বা সূক্ষ্মং স্বমহিম্নি স্থিতস্য মে॥ ৬
ক্ব মৃত্যুর্জীবিতং বা ক্ব লোকাঃ কাস্য ক্ব লৌকিকম্।
ক্ব লয়ঃ ক্ব সমাধির্ব্বা স্বমহিম্নি স্থিতস্য মে॥ ৭
অলং ত্রিবর্গকথয়া যোগস্য কথয়াপ্যলম্।
অলং বিজ্ঞানকথয়া বিশ্রান্তস্য মমাত্মনি॥ ৮

ইত্যাত্মবিশ্রান্ত্যষ্টকমূনবিংশপ্রকরণম্॥ ১৯

আমি নিজ মহিমায় অধিষ্ঠিত। আমার স্বপ্নই বা কোথায়, সুষুপ্তিই বা কোথায়, জাগরণই বা কোথায়, তুরীয়াবস্থাই বা কোথায়, ভয়ই বা কোথায়? ৫

আমি স্বীয় মহিমায় অধিষ্ঠিত আছি। আমার দূরই বা কি, নিকটই বা কি, বাহ্যই বা কি, অভ্যন্তরই বা কি, স্থূলই বা কি এবং সূক্ষ্মই বা কি? ৬। আমি নিজ মহিমায় অধিষ্ঠিত রহিয়াছি। আমার মৃত্যুই বা কি, জীবিতই বা কি, লোক সকলই বা কি, লৌকিকই বা কি, লয়ই বা কি এবং সমাধিই বা কি? ৭। আমি আত্মাতে বিশ্রাম করিয়া অবস্থিতি করিতেছি। আমার (ধর্ম্মার্থকামরূপ) ত্রিবর্গ-কথায় প্রয়োজন নাই, যোগের কথায় প্রয়োজন নাই এবং বিজ্ঞানকথাতেও আবশ্যকতা নাই। ৮

আত্মবিশ্রান্ত্যষ্টক নামক ঊনবিংশ প্রকরণ সমাপ্ত।

বিংশ-প্রকরণম্।

জীবন্মুক্তিচতুর্দ্দশক।

শিষ্যঃ।

ক্ব ভূতানি ক্ব দেহো বা ক্বেন্দ্রিয়াণি ক্ব বা মনঃ।
ক্ব শূন্যং ক্ব চ নৈরাশ্যং মৎস্বরূপে নিরঞ্জনে॥ ১
ক্ব শাস্ত্রং কাত্মবিজ্ঞানং ক্ব বা নির্ব্বিষয়ং মনঃ।
ক্ব তৃপ্তিঃ ক্ব বিতৃষ্ণত্বং গতদ্বন্দ্বস্য মে সদা॥ ২
ক্ব বিদ্যা ক্ব চ বাবিদ্যা কাহং ক্বেদং মম ক্ব বা।
ক্ব বন্ধঃ ক্ব চ বা মোক্ষঃ স্বরূপস্য ক্ব রূপিতা॥ ৩
ক্ব প্রারব্ধানি কর্ম্মাণি জীবন্মুক্তিরপি ক্ব বা।
ক্ব তদ্বিদেহকৈবল্যং নির্বিশেষস্য সর্ব্বদা॥ ৪

মৎস্বরূপ নিরঞ্জনে (ক্ষিত্যাদি) ভূতগ্রামই বা কোথায়, দেহই বা কোথায়, ইন্দ্রিয়-সমূহই বা কোথায়, মনই বা কোথায়, শূন্যই বা কোথায়, নৈরাশ্যই বা কোথায়? ১। আমি সর্ব্বদা নির্দ্বন্দ্ব (ভেদজ্ঞানশূন্য); আমার শাস্ত্রই বা কোথায়, আত্মবিজ্ঞানই বা কোথায়, বিষয়ানুরাগশূন্য মনই বা কোথায়, তৃপ্তিই বা কোথায় এবং বিতৃষ্ণাই বা কোথায়? ২। আমার বিদ্যাই বা কোথায়, অবিদ্যাই বা কোথায়, এই জগৎপ্রপঞ্চই বা কোথায়, বন্ধনই বা কোথায়, মোক্ষই বা কোথায়? আমি আত্মস্বরূপ; সুতরাং আমার রূপই বা কোথায়? ৩। আমি সর্ব্বদা নির্বিশেষ (ভেদজ্ঞানবিরহিত)। আমার প্রারব্ধ কর্ম্মই বা কোথায়, জীবন্মুক্তিই বা কোথায়, বিদেহকৈবল্যই বা কোথায়? ৪।

ক্ব কর্ত্তা ক্ব চ বা ভোক্তা নিষ্ক্রিয়স্ফুরণং ক্ব বা।
ক্বাপরোক্ষং ফলং বাপি নিঃস্বভাবস্য মে সদা॥ ৫
ক্ব লোকঃ ক্ব মুমুক্ষুর্ব্বা ক্ব যোগী জ্ঞানবান্ ক্ব বা।
ক্ব বন্ধঃ ক্ব চ বা মুক্তঃ স্বস্বরূপেঽহমদ্বয়ে॥ ৬
ক্ব সৃষ্টিঃ ক্ব চ সংহারঃ ক্ব সাধ্যং ক্ব চ সাধনম্।
ক্ব সাধকঃ ক্ব সিদ্ধির্ব্বা স্বস্বরূপেঽহমদ্বয়ে॥ ৭
ক্ব প্রমাতা প্রমাণং বা ক্ব প্রমেয়ঃ ক্ব বা প্রমা।
ক্ব কিঞ্চিৎ ক্ব ন কিঞ্চিদ্বা সর্ব্বদা বিমলস্য মে॥ ৮
ক্ব বিক্ষেপঃ ক্ব চৈকাগ্র্যং ক্ব নিরোধঃ ক্ব মূঢ়তা।
ক্ব হর্ষঃ ক্ব বিষাদো বা সর্ব্বদা নিষ্ক্রিয়স্য মে॥ ৯

আমি সর্ব্বদা নিঃস্বভাববিশিষ্ট ; আমার কর্ত্তাই বা কোথায়, ভোক্তাই বা কোথায়, ক্রিয়াহীন প্রকাশই বা কোথায়, অপরোক্ষফলই বা কোথায়? ৫

আমি স্বস্বরূপ অদ্বয় আত্মা ; আমার নিকটে লোকই বা কোথায়, মুমুক্ষুই বা কোথায়, যোগীই বা কোথায়, জ্ঞানবান্ই বা কোথায়, বন্ধনই বা কোথায়, মুক্তই বা কোথায়? ৬। আমি স্বস্বরূপ অদ্বয় আত্মা ; আমার নিকটে সৃষ্টিই বা কোথায়, সংহারই বা কোথায়, সাধনাই বা কোথায়, সিদ্ধিই বা কোথায়? ৭। আমি সর্ব্বদা বিমল ; আমার নিকটে প্রমাণকর্ত্তাই বা কোথায়, প্রমাণই বা কোথায়, প্রমাণের উপযুক্ত বিষয়ই বা কোথায়, প্রমাণের কার্য্যই বা কোথায়, সত্তাই বা কোথায়, অসত্তাই বা কোথায়? ৮। আমি সর্ব্বদা নিষ্ক্রিয় ; আমার চাঞ্চল্যই বা কোথায়, একাগ্রতাই বা কোথায়, নিরোধই বা কোথায়, মূঢ়তাই বা কোথায়, হর্ষই বা কোথায়, বিষাদই

ক চৈব ব্যবহারো বা ক চ সা পরমার্থতা।
ক সুখং ক চ বা দুঃখং নির্ব্বিশেষস্য মে সদা॥ ১০
ক মায়া ক চ সংসারঃ ক প্রীতির্ব্বিরতিঃ ক বা।
ক জীবঃ ক চ তদ্‌ব্রহ্ম সর্ব্বদা বিমলস্য মে॥ ১১
ক প্রবৃত্তির্নিবৃত্তির্ব্বা ক মুক্তিঃ ক চ বন্ধনম্।
কূটস্থনির্ব্বিভাগস্য স্বস্থস্য মম সর্ব্বদা॥ ১২
কোপদেশঃ ক বা শাস্ত্রং ক শিষ্যঃ ক চ বা গুরুঃ।
ক চাস্তি পুরুষার্থো বা নিরুপাধেঃ শিবস্য মে॥ ১৩
ক চাস্তি ক চ বা নাস্তি কাস্তি চৈকং ক বা দ্বয়ম্।
বহুনাত্র কিমুক্তেন কিঞ্চিন্নোত্তিষ্ঠতে মম॥ ১৪

ইতি জীবন্মুক্তিচতুর্দ্দশকং নাম বিংশপ্রকরণম্॥ ২০

বা কোথায়? ৯। আমি সর্ব্বদা ভেদজ্ঞানশূন্য; আমার (লৌকিক) ব্যবহারই বা কোথায়, পরমার্থতাই বা কোথায়, সুখই বা কোথায়, দুঃখই বা কোথায়? ১০

আমি সর্ব্বদা বিমল; আমার মায়াই বা কোথায়, সংসারই বা কোথায়, প্রীতিই বা কোথায়, নিয়তিই বা কোথায়, জীবই বা কোথায় এবং সেই ব্রহ্মই বা কোথায়? ১১। আমি কূটস্থ, বিভাগরহিত (পূর্ণ) ও আত্মাতেই সর্ব্বদা সংস্থিত; আমার প্রবৃত্তিই বা কোথায়, নিবৃত্তিই বা কোথায়, মুক্তিই বা কোথায় এবং বন্ধনই বা কোথায়? ১২। আমি উপাধিশূন্য মঙ্গলময়; আমার উপদেশই বা কোথায়, শাস্ত্রই বা কোথায়, শিষ্যই বা কোথায়, গুরুই বা কোথায়, পুরুষার্থই বা কোথায়? ১৩। এ বিষয়ে অধিক বলিবার কি আবশ্যক, অস্তিই বা

একবিংশ-প্রকরণম্।

সংখ্যাক্রমবিজ্ঞান।

দশদ্বয়ং চোপদেশে স্যুঃ শ্লোকাশ্চ পঞ্চবিংশতিঃ।
সত্যাত্মানুভবোল্লাসে উপদেশাশ্চতুর্দ্দশ ॥ ১
ষড়ুল্লাসে লয়ে চৈব উপদেশে চতুশ্চতুঃ।
পঞ্চকং স্যাদনুভবে বন্ধমোক্ষে চতুষ্টয়ম্ ॥ ২
নির্ব্বেদোপশমে জ্ঞানমেবমেবাষ্টকং ভবেৎ।
যথাসুখে সপ্তকঞ্চ শান্তৌ স্যাদ্‌বেদসম্মিতম্ ॥ ৩
তত্ত্বোপদেশে বিংশচ্চ দশ জ্ঞানোপদেশকে।
তত্ত্বস্বরূপে বিংশচ্চ শমে চ শতকং ভবেৎ ॥ ৪

কোথায়, নাস্তিই বা কোথায়, দ্বৈতই বা কোথায়, অদ্বৈতই বা কোথায়, এ সমস্ত কথা আমার চিত্তে সমুদিত হয় না। ১৪

(এই গ্রন্থে) উপদেশনামক (প্রথম) প্রকরণে বিংশতি, আত্মানুভবোল্লাসে (দ্বিতীয় প্রকরণে) পঞ্চবিংশতি, আর উপদেশে (তৃতীয় প্রকরণে) চতুর্দ্দশটি শ্লোক আছে। ১। অনুভবোল্লাসে (চতুর্থ প্রকরণে) ছয়টি, লয়ে (পঞ্চমপ্রকরণে) চারিটি, উত্তরপ্রকরণে (ষষ্ঠে) চারিটি, অনুভবে (সপ্তম প্রকরণে) পাঁচটি এবং (অষ্টম) বন্ধমোক্ষ-প্রকরণে চারিটি শ্লোক বিদ্যমান। ২। নির্ব্বেদ, উপশম ও জ্ঞান নামক (নবম, দশম ও একাদশ) প্রকরণে আট আটটি, এবমেবাষ্টক নামক (দ্বাদশ) প্রকরণে আটটি, যথাসুখনামক (ত্রয়োদশ প্রকরণে) সাতটি, এবং শান্তিনামক (চতুর্দ্দশ) প্রকরণে চারিটি শ্লোক বিন্যস্ত আছে। ৩। তত্ত্বোপদেনানামক (পঞ্চদশ) প্রকরণে বিংশতি, জ্ঞানোপদেশক নামক (ষোড়শ) প্রকরণে দশটি, তত্ত্বস্বরূপনামক (সপ্তদশ)

অষ্টকঞ্চাত্মবিশ্রান্তৌ জীবন্মুক্তৌ চতুর্দ্দশ।
ষট্ সংখ্যাসমবিজ্ঞানে গ্রন্থৈকাত্ম্যং ততঃ পরম্॥ ৫
বিংশত্যেকমিতৈঃ খণ্ডৈঃ শ্লোকৈরাত্মাগ্নিমধ্যখৈঃ।
অবধূতানুভূতেশ্চ শ্লোকাঃ সংখ্যাক্রমা অমী॥ ৬

ইতি সংখ্যাক্রমবিজ্ঞানাং নাম একবিংশপ্রকারণম্॥ ২১

ইতি অষ্টাবক্রসংহিতা সমাপ্তা॥

প্রকরণে বিংশতি এবং শান্তিশতক নামক (অষ্টাদশ) প্রকরণে একশত শ্লোক বিদ্যমান। ৪। আত্মবিশ্রান্তি নামক (ঊনবিংশ প্রকরণে) আটটি, জীবন্মুক্তিনামক (বিংশ) প্রকরণে চতুর্দ্দশ, এবং সংখ্যাক্রমবিজ্ঞান নামক (একবিংশ) প্রকরণে ছয়টি শ্লোক সন্নিবেশিত। অনন্তর এই শেষ প্রকরণ দ্বারা গ্রন্থের ঐকাত্ম্য সম্পাদিত হইয়াছে। ৫। সর্ব্ব-সাকল্যে একবিংশতিসংখ্য প্রকরণে দ্ব্যধিক ত্রিশত শ্লোক বিদ্যমান। অবধূতানুভূতিরূপ এই গ্রন্থের শ্লোকসংখ্যা এইরূপে নিরূপিত আছে। ৬

সংখ্যাক্রমবিধজ্ঞাননামক একবিংশ প্রকরণ সম্পূর্ণ।

অষ্টাবক্রসংহিতা সমাপ্ত।

যোগিযাজ্ঞবল্ক্যম্।

শ্রীগণেশায় নমঃ।

প্রথমোঽধ্যায়ঃ।

যোগতত্ত্বপ্রশ্নঃ।

যাজ্ঞবল্ক্যং মুনিশ্রেষ্ঠং সর্ব্বজ্ঞং জ্ঞাননির্ম্মলম্।
সর্ব্বশাস্ত্রেষু তত্ত্বজ্ঞং সদা ধ্যানপরায়ণম্॥ ১
বেদবেদাঙ্গতত্ত্বজ্ঞং যোগে চ পরিনিষ্ঠিতম্।
জিতেন্দ্রিয়ং জিতক্রোধং জিতাহারং জিতাময়ম্॥ ২
তপস্বিনং জিতামিত্রং ব্রহ্মণ্যং ব্রাহ্মণপ্রিয়ম্।
তপোবনগতং সৌম্যং সন্ধ্যোপাসনতৎপরম্॥ ৩
ব্রহ্মবিদ্ভির্মহাভাগৈর্ব্রাহ্মণৈশ্চ সমাবৃতম্।
সর্ব্বভূতময়ং শান্তং সত্যসন্ধং গতক্লমম্॥ ৪
গুণজ্ঞং সর্ব্বভূতেষু পরার্থৈকপ্রয়োজনম্।
ব্রুবন্তং পরমাত্মানমৃষীণামুগ্রতেজসাম্॥ ৫

মুনিশ্রেষ্ঠ যাজ্ঞবল্ক্য সর্ব্বজ্ঞ, জ্ঞানবলে নির্ম্মলচিত্ত, সর্ব্বশাস্ত্রের তত্ত্ববিৎ, সর্ব্বদা ধ্যাননিষ্ঠ, বেদবেদাঙ্গের তত্ত্বজ্ঞ, যোগমার্গে নিষ্ঠাবান্, জিতেন্দ্রিয়, জিতক্রোধ, জিতাহার, জিতরোগ, তপস্বী, জিতশত্রু, ব্রহ্মণ্য (ব্রহ্মচিন্তায় নিরত), ব্রাহ্মণপ্রিয়, তপোবনবাসী, সৌম্যমূর্ত্তি, সন্ধ্যোপাসনায় তৎপর; মহাভাগ ব্রহ্মজ্ঞ ব্রাহ্মণগণ কর্ত্তৃক পরিবেষ্টিত,

তমেবংগুণসম্পন্নং নারীণামুত্তমা বধূঃ।
মৈত্রেয়ী চ মহাভাগা গার্গী চ ব্রহ্মবিদ্‌বরা॥ ৬
সভামধ্যে গতে তেষাং মুনীনামুগ্রতেজসাম্‌।
প্রণম্য দণ্ডবদ্‌ভূমৌ গার্গ্যেতদ্‌বাক্যমব্রবীৎ॥ ৭

গার্গ্যুবাচ।

ভগবন্‌! সর্ব্বশাস্ত্রজ্ঞ সর্ব্বভূতহিতে রত!।
যোগতত্ত্বং মম ব্রূহি সাঙ্গোপাঙ্গং বিধানতঃ॥ ৮
এবং পৃষ্টঃ স ভগবান্‌ সভামধ্যে স্ত্রিয়া তদা।
ঋষীনালোক্য নেত্রাভ্যাং বাক্যমেতদভাষত॥ ৯

শ্রীভগবানুবাচ।

উত্তিষ্ঠোত্তিষ্ঠ ভদ্রং তে গার্গি! ব্রহ্মবিদাং বরে।
বক্ষ্যামি যোগসর্ব্বস্বং ব্রহ্মণা কীর্ত্তিতং পুরা॥ ১০

সর্ব্বভূতময়, শান্ত, সত্যনিষ্ঠ, গতক্লম (ক্লান্তিশূন্য), সর্ব্বভূতের গুণজ্ঞ, পরের হিতসাধনে নিরত, উগ্রতেজা ঋষিগণের নিকট পরমাত্মতত্ত্ববক্তা ছিলেন। নারীশ্রেষ্ঠা মহাভাগা বধূ মৈত্রেয়ী ও ব্রহ্মজ্ঞগণের বরেণ্যা গার্গী উগ্রতেজা মুনিগণের সভামধ্যে উপস্থিত হইয়া তাদৃশ গুণসম্পন্ন যাজ্ঞবল্ক্যকে ভূতলে দণ্ডবৎ প্রণাম করিলেন এবং গার্গী এই (বক্ষ্যমাণ) বাক্য জিজ্ঞাসা করিলেন। ১-৭

গার্গী কহিলেন, হে ভগবন্‌! হে সর্ব্বশাস্ত্রজ্ঞ! হে সর্ব্বভূতহিতৈ-বিন্‌! আমার নিকট যথাবিধি সাঙ্গোপাঙ্গ যোগতত্ত্ব কীর্ত্তন করুন। ৮। তখন ভগবান্‌ যাজ্ঞবল্ক্য সহধর্ম্মিণী কর্ত্তৃক এইরূপে সভামধ্যে জিজ্ঞাসিত হইয়া ঋষিগণের প্রতি নেত্রপাত পূর্ব্বক এই (বক্ষ্যমাণ) কথা বলিলেন। ৯

ভগবান্‌ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে ব্রহ্মজ্ঞশ্রেষ্ঠে গার্গি! উঠ, উঠ,

সমাহিতমনা গার্গি! শৃণু ত্বং গদতো মম॥ ১১
ইত্যুক্ত্বা ব্রহ্মবিচ্ছ্রেষ্ঠো যাজ্ঞবল্ক্যস্তপোনিধিঃ।
নারায়ণং জগন্নাথং সর্ব্বভূতহৃদিস্থিতম্।
বাসুদেবং জগদ্যোনিং যোগিধ্যেয়ং নিরঞ্জনম্॥ ১২
আনন্দমমৃতং নিত্যং পরমাত্মানমীশ্বরম্।
ধ্যায়ন্ হৃদি হৃষীকেশং মনসা সুসমাহিতঃ॥ ১৩
নেত্রাভ্যাং তাং সমালোক্য কৃপয়া বাক্যমব্রবীৎ॥ ১৪
এহ্যেহি গার্গি সর্ব্বজ্ঞে সর্ব্বশাস্ত্রবিশারদে!।
যোগং বক্ষ্যামি তত্ত্বেন যথোক্তং পরমেষ্ঠিনা।
মুনিভিঃ শ্রূয়তামত্র গার্গ্যা সহ সমাহিতৈঃ॥ ১৫
পদ্মাসনে সমাসীনং চতুরাননমব্যয়ম্।
চরাচরাণাং স্রষ্টারং ব্রহ্মাণং পরমেষ্ঠিনম্॥ ১৬

তোমার কল্যাণ হউক। পূর্ব্বে ব্রহ্মা যাহা কীর্ত্তন করিয়াছেন, সেই যোগসর্ব্বস্ব বলিতেছি। ১০। হে গার্গি! আমি যাহা বলিতেছি, সমাহিতচিত্তে শ্রবণ কর। ১১

ব্রহ্মবিদ্‌গণের বরেণ্য তপোনিধি যাজ্ঞবল্ক্য এই বলিয়া জগন্নাথ, সর্ব্বভূতের হৃদয়স্থ, বাসুদেব, বিশ্বযোনি, যোগিগণের ধ্যেয়, নিরঞ্জন, আনন্দময়, অমৃতস্বরূপ, শাশ্বত, পরমাত্মা, ঈশ্বর, নারায়ণ হৃষীকেশকে হৃদয়ে ধ্যান করিয়া সমাহিতচিত্তে নেত্রদ্বয় দ্বারা তাঁহাকে দর্শন ও কৃপা প্রকাশ পূর্ব্বক কহিলেন। ১২-১৪

হে সর্ব্বজ্ঞে সর্ব্বশাস্ত্রবিশারদে গার্গি! আইস আইস; প্রজাপতি যাহা কীর্ত্তন করিয়াছিলেন, আমি যথাতত্ত্ব সেই যোগের কথা বলিতেছি। তোমার সহিত ঋষিগণও সমাহিত হইয়া শ্রবণ করুন। ১৫

কোন সময়ে আমি পদ্মাসনোপবিষ্ট, চতুর্ম্মুখ, অব্যয়, চরাচরস্রষ্টা,

কদাচিত্তত্র গত্বাহং স্তুত্বা স্তোত্রৈঃ প্রণম্য চ।
পৃষ্টবানমুমেবার্থং যন্মাং ত্বং পরিপৃচ্ছসি ॥ ১৭
দেবদেব জগন্নাথ চতুর্ম্মুখ পিতামহ ! ।
যেনাহং যামি নির্ব্বাণং কর্ম্মণা মোক্ষমব্যয়ম্ ॥ ১৮
জ্ঞানঞ্চ পরমং গুহ্যং যথাবদ্‌ব্রূহি মে প্রভো।
ময়ৈবমুক্তো দ্রুহিণঃ স্বয়ম্ভুর্লোকনায়কঃ।
সমালোক্য প্রসন্নাত্মা জ্ঞানকর্ম্মাণ্যভাষত ॥ ১৯

ব্রহ্মোবাচ।

জ্ঞানস্য দ্বিবিধৌ জ্ঞেয়ৌ পন্থানৌ বেদচোদিতৌ।
অনুষ্ঠিতৌ তৌ বিদ্বদ্ভিঃ প্রবর্ত্তকনিবর্ত্তকৌ ॥ ২০
বর্ণাশ্রমোক্তং যৎ কর্ম্ম কামসঙ্কল্পপূর্ব্বকম্।
প্রবর্ত্তকং ভবেদেতৎ পুনরাবৃত্তিহেতুকম্ ॥ ২১

পরমেষ্ঠী ব্রহ্মার নিকট গমন পূর্ব্বক স্তোত্রপাঠ দ্বারা তাঁহার স্তব ও প্রণাম করিয়া, তুমি যাহা আমাকে জিজ্ঞাসা করিলে, তাহাই জিজ্ঞাসা করিয়াছিলাম। ১৬-১৭। 'হে দেবদেব! হে জগন্নাথ! হে চতুর্ম্মুখ! হে পিতামহ! হে প্রভো! আমি যে কর্ম্ম দ্বারা অব্যয় নির্ব্বাণ-মোক্ষ লাভ করিতে পারি, সেই পরম গুহ্য জ্ঞানতত্ত্ব যথাযথ আমার নিকট কীর্ত্তন করুন।' লোকনায়ক স্বয়ম্ভূ ব্রহ্মা আমা কর্ত্তৃক এইরূপ উক্ত হইয়া প্রসন্নচিত্তে আমার প্রতি দৃষ্টিপাত পূর্ব্বক জ্ঞান ও কর্ম্মতত্ত্ব বলিতে আরম্ভ করিলেন। ১৮-১৯

ব্রহ্মা কহিলেন, জ্ঞানলাভের পথ দুইটি জানিবে; বেদে ইহা কথিত আছে। বিদ্বান্‌গণ সেই দুইটি পথের অনুসরণেই কার্য্য করিয়া থাকেন। একটির নাম প্রবর্ত্তক, দ্বিতীয়ের নিবর্ত্তক। ২০। কামনা ও সঙ্কল্প পূর্ব্বক যে কর্ম্ম বর্ণাশ্রমে কথিত আছে, তাহাকে প্রবর্ত্তক বলে।

কর্ত্তব্যমিতি বিধ্যুক্তং কামসঙ্কল্পবর্জ্জিতম্।
যেন যৎ ক্রিয়তে সম্যক্ জ্ঞানযুক্তং নিবর্ত্তকম্॥ ২২
নিবর্ত্তকং হি পুরুষং নিবর্ত্তয়তি জন্মতঃ।
প্রবর্ত্তকং হি সর্ব্বত্র পুনরাবৃত্তিহেতুকম্॥ ২৩
বর্ণাশ্রমোক্তং সর্ব্বত্র বিধ্যুক্তং কামবর্জিতম্।
বিধিবৎ কুর্ব্বতস্তস্য মুক্তির্গার্গি! করে স্থিতা॥ ২৪
বর্ণাশ্রমোক্তং কর্ম্মৈব বিধিবৎ কামপূর্ব্বকম্।
যেনৈতৎ ক্রিয়তে কর্ম্ম গর্ভবাসঃ করে স্থিতঃ॥ ২৫
সংসারভীরুভিস্তস্মাদ্‌বিধ্যুক্তং কামবর্জ্জিতম্।
বিধিবৎ কর্ম্ম কর্ত্তব্যং জ্ঞানেন সহ সর্ব্বশঃ॥ ২৬
জ্ঞানাচ্চ ত্রিষু বর্ণেষু আনুলোম্যেন মানবাঃ।
তে দেবানামৃষীণাঞ্চ পিতৃণামনৃণাস্তথা॥ ২৭

ইহাই পুনর্জ্জন্মের হেতুভূত। ২১। নিষ্কাম ও নিঃসঙ্কল্প হইয়া কর্ত্তব্য-মাত্রবোধে জ্ঞানসহকারে যথাবিধি যে কার্য্য করা যায়, তাহার নাম নির্বর্ত্তক। ২২। নিবর্ত্তক পথ পুরুষের পুনর্জ্জন্ম নিবারণ করে এবং প্রবর্ত্তক মার্গ সর্ব্বত্র পুনর্জ্জন্মের হেতুভূত। ২৩। হে গার্গি! যে ব্যক্তি নিষ্কামভাবে বিধিবিহিত বর্ণাশ্রম-কথিত কার্য্য বিধানে সম্পাদন করে, মুক্তি তাহার করগত হয়। ২৪। যে ব্যক্তি কামনা পূর্ব্বক বর্ণাশ্রমোক্ত কর্ম্ম বিধানে সম্পাদন করে, গর্ভবাস তাহার করগত হয়। ২৫। এই জন্যই নিষ্কামভাবে যথাবিধানে জ্ঞানপূর্ব্বক বিধি-বিহিত কর্ম্মের অনুষ্ঠান করাই সংসারভীরু ব্যক্তিগণের সর্ব্বথা কর্ত্তব্য। ২৬

মানবগণ (ব্রাহ্মণ, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য) ত্রিবর্ণের মধ্যেই অনুলোমভাবে (পর পর ক্রমানুসারে) জ্ঞান পূর্ব্বক দেবঋণ, ঋষিঋণ ও পিতৃঋণ

ঋষিভ্যো ব্রহ্মচর্য্যেণ পিতৃভ্যশ্চ সুতৈস্তথা।
কুর্য্যাদ্‌যজ্ঞেন দেবেভ্যঃ স্বাশ্রমং ধর্ম্মমাচরন্‌॥ ২৮
চত্বারো ব্রাহ্মণস্যোক্তাস্ত্বাশ্রমাঃ শ্রুতিচোদিতাঃ।
ক্ষত্রিয়স্য ত্রয়ঃ প্রোক্তা দ্বাবেকো বৈশ্যশূদ্রয়োঃ॥ ২৯
অধীত্য বেদং বেদার্থং সাঙ্গোপাঙ্গং বিধানতঃ।
স্নায়াদ্‌বিধ্যুক্তমার্গেণ ব্রহ্মচর্য্যব্রতং চরন্‌॥ ৩০
সংস্কৃতায়াং সবর্ণায়াং পুত্রমুৎপাদয়েত্ততঃ।
যজেতাগ্নৌ তু বিধিনা ভার্য্যয়া সহ তাং বিনা॥ ৩১
কান্তারে নির্জ্জনে দেশে ফলমূলোদকান্বিতে।
তপশ্চরন্‌ বসেন্নিত্যং সাগ্নিহোত্রঃ সমাহিতঃ॥ ৩২
আত্মন্যগ্নীন্‌ সমারোপ্য সংন্যসেদ্‌বিধিনা ততঃ।
সন্ন্যাসাশ্রমসংযুক্তো নিত্যকর্ম্ম সমাচরেৎ॥ ৩৩

হইতে অঋণী হইবে। ২৭। স্ব স্ব আশ্রম-ধর্ম্মের আচরণ পূর্ব্বক ব্রহ্মচর্য্য দ্বারা ঋষিগণ হইতে, সুতোৎপাদন দ্বারা পিতৃঋণ হইতে এবং যজ্ঞানুষ্ঠান দ্বারা দেবঋণ হইতে পরিমুক্ত হইবে। ২৮। ব্রাহ্মণের পক্ষে বেদবিহিত চারিটি আশ্রম নির্দ্দিষ্ট আছে; ক্ষত্রিয়ের তিনটি, বৈশ্যের দুইটি এবং শূদ্রের পক্ষে একটি নির্দ্দিষ্ট। ২৯

ব্রাহ্মণেরা ব্রহ্মচর্য্য-ব্রত আচরণ পূর্ব্বক বিধানে সাঙ্গোপাঙ্গ বেদ ও বেদার্থ অধ্যয়ন করিয়া যথাবিধি স্নান করিবে। ৩০। অনন্তর সংস্কারবিশুদ্ধা সবর্ণা স্ত্রীতে পুত্রোৎপাদন করিবে। তৎপরে সস্ত্রীক হইয়া বা স্ত্রীকে পরিত্যাগ পূর্ব্বক যথাবিধি অগ্নিহোত্রের অনুষ্ঠান করিতে হয়। ৩১। যে স্থানে ফল-মূল ও জল সুলভ, তাদৃশ নির্জ্জন কান্তারপ্রদেশে সাগ্নিহোত্র ও সমাহিত হইয়া তপঃসাধন পূর্ব্বক সতত অবস্থিতি করিবে। ৩২। অনন্তর যথাবিধি আত্মাতে ("শ্রৌত) অগ্নি

যাবৎ ক্ষেত্রী ভবেত্তাবৎ ত্যজেদাত্মানমাত্মনি ॥ ৩৪
ক্ষত্রিয়শ্চ চরেদেবমাসন্ন্যাসাশ্রমাৎ সদা।
বানপ্রস্থাশ্রমাদেবং চরেদ্বৈশ্যঃ সমাহিতঃ।
শূদ্রঃ শুশ্রূষয়া নিত্যং গৃহস্থাশ্রমমাচরেৎ ॥ ৩৫
শূদ্রস্য ব্রহ্মচর্য্যত্বং মুনিভিঃ কৈশ্চিদিষ্যতে।
অনুলোমপ্রসূতানাং ত্রয়াণামাশ্রমাস্ত্রয়ঃ।
শূদ্রবচ্ছূদ্রজাতানামাচারঃ কীর্ত্তিতো বুধৈঃ ॥ ৩৬
চতুর্ণামাশ্রমস্থানামহন্যহনি নিত্যশঃ।
বিধ্যুক্তং কর্ম্ম কর্ত্তব্যং কামসঙ্কল্পবর্জ্জিতম্ ॥ ৩৭

স্থাপন পূর্ব্বক সন্ন্যাসাশ্রম অবলম্বন করিয়া নিত্যক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিবে। ৩৩। এইরূপে যাবৎ ক্ষেত্রী হইতে না পারে; (যতদিন পরমাত্মসাক্ষাৎকার না ঘটে), তাবৎ পরমাত্মায় আত্মাকে স্থাপন করিবে। ৩৪

ক্ষত্রিয় নিরন্তর সন্ন্যাসাশ্রম হইতে অনুষ্ঠান করিবে অর্থাৎ সন্ন্যাস, বানপ্রস্থ ও গার্হস্থ্য এই ধর্ম্মত্রয়ের অনুষ্ঠান করাই ক্ষত্রিয়ের বিহিত। বৈশ্য সমাহিত হইয়া বানপ্রস্থ হইতে (বানপ্রস্থ ও গার্হস্থ্য এই ধর্ম্ম-দ্বয়ের) অনুষ্ঠান করিবে এবং শূদ্র সর্ব্বদা (বিপ্রাদি ত্রিবর্ণের শুশ্রূষা দ্বারা গার্হস্থ্য ধর্ম্মের আচরণ করিবে। ৩৫। কোন কোন ঋষি শূদ্রের ব্রহ্মচর্য্যানুষ্ঠানও কর্ত্তব্য বলিয়া স্থির করিয়াছেন। অনুলোমপ্রসূত (বিপ্রাদি) ত্রিবর্ণেরই ত্রিবিধ আশ্রম বিহিত। পণ্ডিতেরা বলেন, যাহারা শূদ্রজাতি (অনুলোমভাবে শূদ্রাদির স্ত্রীতে বিপ্রাদি হইতে উৎপন্ন), তাহাদিগের পক্ষে শূদ্রবৎ আশ্রমধর্ম্মানুষ্ঠান করাই কর্ত্তব্য। ৩৬

এই যে চারিটি আশ্রমস্থ মনুষ্যের কথা বলা হইল, সর্ব্বদা অহরহঃ নিষ্কাম ও নিঃসঙ্কল্প হইয়া যথাবিধি কর্ম্মের অনুষ্ঠান করা ইহাদিগের

তস্মাত্ত্বমপি যোগীন্দ্র! স্বাশ্রমং ধর্ম্মমাচরন্।
শ্রদ্ধয়া বিধিবৎ সম্যক্ জ্ঞানকর্ম্ম সমাচর॥ ৩৮
ইতি মে কর্ম্মসর্ব্বস্বং যোগতত্ত্বঞ্চ তত্ত্বতঃ।
উপদিশ্য ততো ব্রহ্মা যোগনিষ্ঠোঽভবৎ স্বয়ম্॥ ৩৯
শ্রুত্বৈতৎ যাজ্ঞবল্ক্যোক্তং বাক্যং গার্গী মুদান্বিতা।
পুনঃ প্রাহ মুনিশ্রেষ্ঠমৃষিমধ্যে তপোধনা॥ ৪০

গার্গ্যুবাচ।

জ্ঞানেন সহ যোগীন্দ্র! বিধ্যুক্তং কর্ম্ম কুর্ব্বতঃ।
ত্বয়োক্তং মুক্তিরস্তীতি তয়োর্জ্ঞানং বদ প্রভো!॥ ৪১
ভার্য্যয়া ত্বেবমুক্তস্তু যাজ্ঞবল্ক্যস্তপোনিধিঃ।
স তামালোক্য কৃপয়া জ্ঞানরূপমভাষত॥ ৪২

কর্ত্তব্য। ৩৭। অতএব হে যোগীন্দ্র! তুমিও নিজ আশ্রমধর্ম্মের অনুষ্ঠান পূর্ব্বক শ্রদ্ধা সহকারে যথাবিধি সম্যক্ জ্ঞানকর্ম্মের আচরণ কর। ৩৮

এই প্রকারে ব্রহ্মা আমাকে কর্ম্মসর্ব্বস্ব ও যোগতত্ত্বের সম্যক্ উপদেশ দিয়া নিজেও যোগনিষ্ঠ হইয়া রহিলেন। ৩৯

তপোধন গার্গী যাজ্ঞবল্ক্য-কথিত এই কথা শ্রবণ পূর্ব্বক আনন্দিত হইয়া সেই ঋষিগণমধ্যে (সমাসীন) মুনিশ্রেষ্ঠকে পুনরায় বলিলেন। ৪০

গার্গী কহিলেন, হে যোগীন্দ্র! হে প্রভো! আপনি বলিলেন, জ্ঞান পূর্ব্বক যথাবিধি কর্ম্মের আচরণ করিলে মুক্তিলাভ ঘটে; ঐ কর্ম্ম ও জ্ঞানের মধ্যে অধুনা আমার নিকট জ্ঞানের বিষয় কীর্ত্তন করুন। ৪১

তপোনিধি যাজ্ঞবল্ক্য সহধর্ম্মিণী কর্ত্তৃক এইরূপ জিজ্ঞাসিত হইয়া তৎপ্রতি করুণাদৃষ্টি নিক্ষেপ পূর্ব্বক জ্ঞানতত্ত্ব বলিতে আরম্ভ করিলেন। ৪২

শ্রীভগবানুবাচ।

জ্ঞানং যোগাত্মকং বিদ্ধি যোগশ্চাষ্টাঙ্গসংযুতম্।
সংযোগো যোগ ইত্যুক্তো জীবাত্মপরমাত্মনোঃ॥ ৪৩
বক্ষ্যাম্যঙ্গানি তে সম্যগ্ যথাপূর্ব্বং ময়া শ্রুতম্।
সমাহিতমনা গার্গি! ঋষিভিঃ সহ তচ্ছৃণু॥ ৪৪
যমশ্চ নিয়মশ্চৈব আসনঞ্চ তথৈব চ।
প্রাণায়ামস্তথা গার্গি! প্রত্যাহারশ্চ ধারণা॥ ৪৫
ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি বরাননে!।
যমশ্চ নিয়মশ্চৈব দশধা সুপ্রকীর্ত্তিতঃ॥ ৪৬
আসনান্যুত্তমান্যষ্টৌ ত্রয়স্তেষূত্তমোত্তমাঃ।
প্রাণায়ামস্ত্রিধা প্রোক্তঃ প্রত্যাহারশ্চ পঞ্চধা॥ ৪৭
ধারণা পঞ্চধা প্রোক্তা ধ্যানং ষোঢ়া প্রকীর্ত্তিতম্।
ত্রয়স্তেষূত্তমাঃ প্রোক্তাঃ সমাধেস্ত্বেকরূপতা।
বহুধা কেচিদিচ্ছন্তি বিস্তরেণ পৃথক্ শৃণু॥ ৪৮

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, জ্ঞান যোগাত্মক জানিও। যোগ অষ্টাঙ্গসংযুক্ত। জীবাত্মা ও পরমাত্মার সংযোগই যোগ শব্দে কথিত। ৪৩। হে গার্গি! আমি পূর্ব্বে যেরূপ শুনিয়াছি, তদনুসারে তোমার নিকট যোগের অঙ্গসকল সম্যক্ কীর্ত্তন করিতেছি, সমাহিত হইয়া ঋষিগণের সহিত শ্রবণ কর। ৪৪

হে গার্গি! যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই কয়টি যোগের অঙ্গ। হে বরাননে! যম ও নিয়ম (প্রত্যেকে) দশবিধ বলিয়া কীর্ত্তিত। ৪৫-৪৬। আটটি আসন উত্তম; তন্মধ্যে তিনটি উত্তমোত্তম। প্রাণায়াম ত্রিবিধ বলিয়া কথিত এবং প্রত্যাহার পঞ্চ প্রকার। ৪৭। ধারণা পঞ্চ প্রকার এবং ধ্যান ষোড়শবিধ

অহিংসা সত্যমস্তেয়ং ব্রহ্মচর্য্যং দয়ার্জ্জবম্।
ক্ষমা ধৃতির্মিতাহারঃ শৌচঞ্চেতে যমা দশ ॥ ৪৯
কর্ম্মণা মনসা বাচা সর্ব্বভূতেষু সর্ব্বদা
অক্লেশজননং প্রোক্তমহিংসত্বেন যোগিভিঃ ॥ ৫০
বিধ্যুক্তং চেদহিংসা স্যাৎ ক্লেশজন্মৈব জন্তুষু।
চোদিতশ্চেদহিংসা স্যাদভিচারাদিকর্ম্ম যৎ ॥ ৫১
সত্যং ভূতহিতং প্রোক্তং ন যথার্থাভিভাষণম্ ॥ ৫২
কর্ম্মণা মনসা বাচা পরদ্রব্যেষু নিস্পৃহা।
অস্তেয়মিতি সংপ্রোক্তমৃষিভিস্তত্ত্বদর্শিভিঃ ॥ ৫৩

বলিয়া প্রথিত আছে। তন্মধ্যে ত্রিবিধ ধ্যান উত্তম বলিয়া কথিত। সমাধি এক প্রকার। কেহ কেহ সমাধি বহুবিধও কীর্ত্তন করিয়া থাকেন। আমি পৃথক্ পৃথক্ এই সকল সবিস্তার বলিতেছি, শ্রবণ কর। ৪৮

অহিংসা, সত্য, অচৌর্য্য, ব্রহ্মচর্য্য, দয়া, সরলতা, ক্ষমা, ধৃতি, মিতাহার ও শৌচ—যম এই দশবিধ। ৪৯। কর্ম্ম দ্বারা, মনোদ্বারা ও বাক্য দ্বারা সর্ব্বদা সর্ব্বভূতকে ক্লেশ প্রদান না করাকেই যোগিগণ অহিংসা বলিয়া কীর্ত্তন করেন। ৫০। বিধিবিহিত কার্য্যের অনুষ্ঠান দ্বারা জীবগণের ক্লেশ জন্মিলেও তাহাকে অহিংসা বলা যায়; অভিচারাদি কর্ম্ম দ্বারা যে হিংসা, তাহাও অহিংসা বলিয়া কথিত। ৫১। যাহা দ্বারা সর্ব্বভূতের হিত সাধিত হয়, তাদৃশ বাক্যই সত্য; কেবলমাত্র সত্য-কথনকে সত্য বলা যায় না। ৫২। কর্ম্ম দ্বারা, মনোদ্বারা ও বাক্য দ্বারা পরদ্রব্যে যে অস্পৃহা, তত্ত্বদর্শিগণ তাহাকেই অস্তেয় (অচৌর্য্য) বলিয়া কীর্ত্তন করেন। ৫৩

কর্ম্মণা মনসা বাচা সর্ব্বাবস্থাসু সর্ব্বদা।
সর্ব্বত্র মৈথুনত্যাগো ব্রহ্মচর্য্যং প্রচক্ষ্যতে ॥ ৫৪
ব্রহ্মচর্য্যাশ্রমস্থানাং যতীনাং নৈষ্ঠিকস্য চ।
ব্রহ্মচর্য্যঞ্চ তৎ প্রোক্তং তথৈবারণ্যবাসিনাম্ ॥ ৫৫
ঋতাবৃতৌ স্বদারেষু সঙ্গতির্যা বিধানতঃ।
ব্রহ্মচর্য্যং তদেবোক্তং গৃহস্থাশ্রমবাসিনাম্ ॥ ৫৬
রাজ্ঞশ্চৈব গৃহস্থস্য ব্রহ্মচর্য্যং প্রকীর্ত্তিতম্।
বিশাং বৃত্তিবতাঞ্চৈব কেচিদিচ্ছন্তি পণ্ডিতাঃ ॥ ৫৭
শুশ্রূষৈব তু শূদ্রস্য ব্রহ্মচর্য্যং প্রকীর্ত্তিতম্।
শুশ্রূষা যা গুরৌ নিত্যং ব্রহ্মচর্য্যমুদাহৃতম্ ॥ ৫৮
গুরবঃ পঞ্চ সর্ব্বেষাং চতুর্ণাং শ্রুতিচোদিতাঃ।
মাতা পিতা তথাচার্য্যো মাতুলঃ শ্বশুরস্তথা ॥ ৫৯

কর্ম্ম দ্বারা, মনোদ্বারা ও বাক্য দ্বারা সর্ব্বদা সকল অবস্থাতে সর্ব্বত্র যে মৈথুনত্যাগ, তাহাই ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া অভিহিত। ৫৪। যাহারা যতি, যে নৈষ্ঠিক এবং যাহারা অরণ্যবাসী, তাহাদিগের পক্ষেই ব্রহ্মচর্য্য বিহিত। ৫৫। ঋতুতে ঋতুতে (প্রত্যেক রজস্বলাসময়ে) স্বীয় ভার্য্যাতে বিধানে যে মিলন, তাহাই গৃহস্থাশ্রমিগণের পক্ষে ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া কথিত। ৫৬। কোন কোন পণ্ডিতেরা উপরিকথিত গৃহস্থের ন্যায় ক্ষত্রিয়ের এবং স্ববৃত্তিনিষ্ঠ বৈশ্যের পক্ষেও ব্রহ্মচর্য্য বিহিত বলিয়া থাকেন। ৫৭। সর্ব্বদা বিপ্রাদি বর্ণের সেবাই শূদ্রের ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া নির্দ্দিষ্ট। নিত্য গুরুসেবাও ব্রহ্মচর্য্য বলিয়া কীর্ত্তিত হয়। ৫৮

শ্রুতিতে কথিত আছে, চতুর্ব্বর্ণেরই গুরু পাঁচটি ;—মাতা, পিতা, আচার্য্য, মাতুল ও শ্বশুর। ৫৯

তেষাং মুখ্যাস্ত্রয়ঃ প্রোক্তা আচার্য্যঃ পিতরৌ তথা।
তেষাং মুখ্যতমস্ত্বেক আচার্য্যঃ পরমার্থবিৎ ॥ ৬০
তমেবং ব্রহ্মবিচ্ছ্রেষ্ঠং নিত্যকর্ম্মপরায়ণম্।
শুশ্রূষয়ার্চ্চয়েন্নিত্যং তুষ্টো ভৃত্যেন বা গুরুঃ॥ ৬১
দয়া ভূতেষু সর্ব্বেষু সর্ব্বত্রানুগ্রহস্পৃহা।
বিহিতেষু তদন্যেষু মনোবাক্কায়কর্ম্মণা ॥ ৬২
প্রবৃত্তৌ চা নিবৃত্তৌ বা একরূপত্বমার্জ্জবম্।
প্রিয়াপ্রিয়েষু সর্ব্বেষু সমত্বং যচ্ছরীরিণাম্।
ক্ষমা সৈবেতি বিদ্বদ্ভির্গদিতা বেদবাদিভিঃ ॥ ৬৩
অর্থহানৌ চ বন্ধূনাং বিয়োগে চাপি সম্পদি।
ভূয়ঃ প্রাপ্তৌ চ সর্ব্বত্র চিত্তস্য স্থাপনং ধৃতিঃ ॥ ৬৪

ইহাঁদিগের মধ্যে আচার্য্য, মাতা ও পিতা এই তিন ব্যক্তিই শ্রেষ্ঠ। এই তিন জনের মধ্যেও পরমার্থজ্ঞ একমাত্র আচার্য্যই প্রধানতম গুরু বলিয়া কথিত। ৬০ নিত্যকর্ম্মনিষ্ঠ ব্রহ্মজ্ঞপ্রবর গুরু যাবৎ প্রসন্ন না হন, তাবৎ নিত্য ভৃত্যবৎ শুশ্রূষা দ্বারা তাঁহার অর্চ্চনা করা কর্ত্তব্য। ৬১

মনোদ্বারা, বাক্য দ্বারা ও কর্ম্ম দ্বারা সর্ব্বভূতের প্রতি যে অনুগ্রহকরণেচ্ছা, তাহার নাম দয়া। ৬২। প্রবৃত্তি ও নিবৃত্তিতে যে একরূপত্ব (সমভাব), তাহার নাম আর্জ্জব (সারল্য)। সর্ব্বজীবের প্রতি প্রিয় ও অপ্রিয় বিষয়ে দেহিগণের যে সমভাব, বেদবাদী বিদ্বানেরা তাহাকে ক্ষমা বলিয়া কীর্ত্তন করেন। ৬৩। অর্থ-হানি ও বন্ধু-বিয়োগ হইলে অথবা পুনরায় সম্পদ্ লাভ করিলে সকল সময়েই চিত্তের যে স্থিরতা, তাহার নাম ধৃতি। ৬৪

অষ্টৌ গ্রাসা মুনের্ভক্ষ্যাঃ ষোড়শারণ্যবাসিনাম্।
দ্বাত্রিংশদ্ধি গৃহস্থস্য যথেষ্টং ব্রহ্মচারিণাম্॥ ৬৫
তেষাময়ং মিতাহারস্ত্বন্যেষামল্পভোজনম্॥ ৬৬
শৌচং তু দ্বিবিধং প্রোক্তং বাহ্যমাভ্যন্তরং তথা।
মৃজ্জলাভ্যাং স্মৃতং বাহ্যং মনঃশুদ্ধিস্তথান্তরম্॥ ৬৭
মনঃশুদ্ধিশ্চ বিজ্ঞেয়া ধর্ম্মেণাধ্যাত্মবিদ্যয়া।
অধ্যাত্মবিদ্যা ধর্ম্মশ্চ পিত্রাচার্য্যেণ চানঘে! ॥ ৬৮
তস্মাৎ সর্ব্বেষু কালেষু সর্ব্বৈর্নিঃশ্রেয়সার্থিভিঃ।
গুরবঃ শ্রুতিসম্পন্না মান্যা বাঙ্মনসাদিভিঃ॥ ৬৯

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে প্রথমোঽধ্যায়ঃ॥ ১

মুনির পক্ষে অষ্ট গ্রাস ভক্ষণ করা কর্ত্তব্য; অরণ্যবাসীরা ষোড়শ গ্রাস ভোজন করিবে; গৃহস্থেরা দ্বাত্রিংশৎ গ্রাস এবং ব্রহ্মচারীরা ইচ্ছামত গ্রাস গ্রহণ করিবে। ইহাই তাহাদিগের পক্ষে মিতাহার বলিয়া নির্দ্দিষ্ট। এতদ্ভিন্ন অন্য ব্যক্তির পক্ষে অল্পপরিমাণ ভোজন করা কর্ত্তব্য। ৬৫-৬৬। শৌচ দ্বিবিধ;—বাহ্য ও আভ্যন্তর। মৃত্তিকা ও জলদ্বারা যে শৌচ সম্পাদিত হয়, তাহাকে বাহ্য এবং চিত্তশুদ্ধিকে আভ্যন্তর শৌচ কহে। ৬৭। ধর্ম্মাচরণ ও অধ্যাত্মবিদ্যা দ্বারা চিত্তশুদ্ধি হয়। হে অনঘে! পিতা বা আচার্য্যকর্ত্তৃক অধ্যাত্মবিদ্যা ও ধর্ম্ম উপদিষ্ট হইয়া থাকে। ৬৮। এই জন্য কল্যাণকামিগণ সকল সময়েই শ্রুতি-সম্পন্ন গুরুদিগকে বাক্য ও মন প্রভৃতি দ্বারা সম্মাননা করিবে। ৬৯

প্রথম অধ্যায় সমাপ্ত।

দ্বিতীয়োঽধ্যায়ঃ।

নিয়মঃ।

শ্রীভগবানুবাচ।

তপঃ সন্তোষমাস্তিক্যং দানমীশ্বরপূজনম্।
সিদ্ধান্তশ্রবণঞ্চৈব হ্রীর্মতিশ্চ জপো ব্রতম্।
এতে চ নিয়মাঃ প্রোক্তাস্তাংশ্চ সর্ব্বান্ পৃথক্ শৃণু॥ ১
বিধিনোক্তেন মার্গেণ কৃচ্ছ্রচান্দ্রায়ণাদিভিঃ।
শরীরশোষণং প্রাহুস্তপসাং তপ উত্তমম্॥ ২
যদৃচ্ছালাভতো নিত্যং মনঃ পুংসো ভবেদিতি।
যা ধীস্তামৃষয়ঃ প্রাহুঃ সন্তোষং সুখলক্ষণম্॥ ৩
ধর্ম্মাধর্ম্মেষু বিশ্বাসো যস্তদাস্তিক্যমুচ্যতে॥ ৪
ন্যায়ার্জ্জিতং ধনঞ্চাল্পমন্যদ্‌বা যৎ প্রদীয়তে।
অর্থিভ্যঃ শ্রদ্ধয়া যুক্তং দানমেতদুদাহৃতম্॥ ৫

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য বলিলেন, তপস্যা, সন্তোষ, আস্তিক্য, দান, ঈশ্বরার্চ্চনা, সিদ্ধান্তবাক্য শ্রবণ, লজ্জা, বুদ্ধি, জপ, ব্রত এই দশটি নিয়ম বলিয়া কীর্ত্তিত। পৃথক্ পৃথক্ এই সকল বিষয় শ্রবণ কর। ১। বিধিবিহিত পথানুসারে কৃচ্ছ্রচান্দ্রায়ণাদি দ্বারা শরীরশোষণই তপস্যামধ্যে শ্রেষ্ঠ তপস্যা বলিয়া কথিত। ২। যদৃচ্ছালাভে যদি পুরুষের বুদ্ধি সর্ব্বদা স্থির থাকে, তাহা হইলে তাহাই সুখলক্ষণ সন্তোষ বলিয়া কীর্ত্তিত হয়। ৩। ধর্ম্মাধর্ম্মে যে বিশ্বাস, তাহাই আস্তিক্য বলিয়া কথিত। ৪। অল্প বা অধিক পরিমাণে শ্রদ্ধা সহকারে অর্থিগণকে যে ন্যায়ার্জ্জিত ধন দান করা যায়, তাহাই দান শব্দে উদাহৃত। ৫

যঃ প্রসন্নস্বভাবেন বিষ্ণুং বা রুদ্রমেব চ।
যথাশক্ত্যার্চ্চনং ভক্ত্যা এতদীশ্বরপূজনম্॥ ৬
রাগাদ্যপেতং হৃদয়ং রাগদুষ্টানৃতাদিভিঃ।
হিংসাদিরহিতঃ কায় এতদীশ্বরপূজনম্॥ ৭
সিদ্ধান্তশ্রবণং প্রোক্তং বেদান্তশ্রবণং বুধৈঃ।
দ্বিজবৎ ক্ষত্রিয়স্যোক্তং সিদ্ধান্তশ্রবণং বুধৈঃ॥ ৮
বিশাঞ্চ কেচিদিচ্ছন্তি শীলবৃত্তিবতাং সতাম্।
শূদ্রাণাঞ্চ স্ত্রিয়শ্চৈব স্বধর্ম্মস্তু তপস্বিনাম্।
সিদ্ধান্তশ্রবণং প্রোক্তং পুরাণশ্রবণং বুধৈঃ॥ ৯
বেদলৌকিকমার্গেষু কুৎসিতং কর্ম্ম যদ্ভবেৎ।
তস্মিন্ ভবতি যা লজ্জা হ্রীস্তু সৈবেতি কীর্ত্তিতা॥ ১০

প্রসন্নচিত্তে ভক্তিসহকারে যথাশক্তি বিষ্ণু বা রুদ্রের পূজা করিলে তাহাকেই ঈশ্বরার্চ্চনা বলে। ৬। হৃদয় বিষয়বাসনা-শূন্য হইলে, অনুরাগ ও মিথ্যাভাষণাদি দ্বারা দেহ দুষ্ট না হইলে এবং হিংসাদিরহিত হইলেই তাহার নাম ঈশ্বরপূজন। ৭। বেদান্তশ্রবণকেই বুধগণ সিদ্ধান্তশ্রবণ বলিয়া কীর্ত্তন করেন। পণ্ডিতেরা বলেন, ব্রাহ্মণের ন্যায় ক্ষত্রিয়ও সিদ্ধান্ত শ্রবণ করিবে। ৮

কেহ কেহ ইচ্ছা করেন, স্বীয় বৃত্তিনিষ্ঠ শীলবান্ সচ্চরিত্র বৈশ্যের পক্ষেও সিদ্ধান্তশ্রবণ বিহিত। শূদ্র, নারীজাতি ও তপস্বিগণের পক্ষে স্বধর্ম্মাচরণ ও পুরাণশ্রবণই বুধগণ কর্ত্তৃক সিদ্ধান্তশ্রবণ বলিয়া কথিত হইয়া থাকে। ৯। বেদে ও লৌকিক মার্গে যে কার্য্য কুৎসিত, তদনুষ্ঠানে যে লজ্জা জন্মে, তাহাই হ্রী অর্থাৎ প্রকৃত লজ্জা নামে কীর্ত্তিত। ১০

বিহিতেষু চ সর্ব্বেষু শ্রদ্ধা যা সা মতির্ভবেৎ ॥ ১১
গুরুণা চোপদিষ্টোঽপি বেদবাহ্যবিবর্জ্জিতঃ।
বিধিনোক্তেন মার্গেণ মন্ত্রাভ্যাসো জপঃ স্মৃতঃ ॥ ১২
অধীত্য বেদং সূত্রং বা পুরাণং সেতিহাসকম্।
এতেষ্বভ্যসনং তস্য অভ্যাসেন জপঃ স্মৃতঃ ॥ ১৩
জপশ্চ দ্বিবিধঃ প্রোক্তো বাচিকো মানসস্তথা।
বাচিকোপাংশু উচ্চৈস্তু দ্বিবিধঃ পরিকীর্ত্তিতঃ ॥ ১৪
মানসো মনসা ধ্যানং ভেদাদ্দ্বৈবিধ্যমাস্থিতঃ।
উচ্চৈর্জ্জপাদুপাংশুশ্চ সহস্রগুণমুচ্যতে ॥ ১৫
মানসশ্চ তথোপাংশোঃ সহস্রগুণমুচ্যতে।
উচ্চৈর্জপশ্চ সর্ব্বেষাং যথোক্তফলদো ভবেৎ।
নীচঃ শ্রুতো নচেৎ সোঽপি শ্রুতশ্চেন্নিষ্ফলো ভবেৎ ॥১৬

বিধিবিহিত সকল কর্ম্মে যে শ্রদ্ধা, তাহার নাম মতি বা বুদ্ধি। ১১। যাহা বেদবহির্ভূত নহে এবং গুরু যাহা উপদেশ দেন, বিধিবিহিত পথে সেই মন্ত্র অভ্যাস করাই জপ শব্দে কীর্ত্তিত। ১২। এতদ্ভিন্ন বেদ, পুরাণ ও ইতিহাস পাঠ করিয়া পুনঃ পুনঃ যে তৎসমস্ত অভ্যাস করা যায়, তাহাকেও জপ কহে। ১৩

জপ দ্বিবিধ;—বাচিক ও মানসিক। বাচিক জপও দ্বিবিধ;—উপাংশু ও উচ্চ। ১৪। মনে মনে ধ্যান করাকে মানস জপ কহে। মানস জপও দুই ভাগে বিভক্ত। উচ্চ জপ হইতে উপাংশু জপ সহস্রগুণ ফলপ্রদ। ১৫। উপাংশুজপ হইতে মানসজপ সহস্রগুণ ফল দান করে। উচ্চ জপের দ্বারা সকলেরই যথাবিহিত ফললাভ হয়। উচ্চজপ যদি নীচভাবে এবং নীচজপ যদি উচ্চভাবে শ্রুত হয়,

ঋষিশ্ছন্দোঽধিদৈবঞ্চ ধ্যায়ন্ মন্ত্রঞ্চ সর্ব্বদা।
যত্তু মন্ত্রং জপেৎ গার্গি! তদেব হি ফলপ্রদম্॥ ১৭
প্রসন্নগুরুণা পূর্ব্বমুপদিষ্টমনুজ্ঞয়া।
ধর্ম্মার্থকামসিদ্ধ্যর্থমুপায়ং গ্রহণং ব্রতম্॥ ১৮

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে দ্বিতীয়োঽধ্যায়ঃ॥ ২

তৃতীয়োঽধ্যায়ঃ

আসনম্।

শ্রীভগবানুবাচ।

আসনান্যধুনা বক্ষ্যে শৃণু গার্গি বরাননে!।
স্বস্তিকং গোমুখং পদ্মং বীরং সিংহাসনং তথা॥ ১

তবে তাহা বিফল হইয়া যায়। ১৬। হে গার্গি! মন্ত্রের ঋষি, ছন্দ ও অধিষ্ঠাত্রী দৈবতার চিন্তা করিয়া সর্ব্বদা যে মন্ত্র জপ করা যায়, তাহাই ফলপ্রদ হয়। ১৭। গুরুদেব প্রসন্ন হইয়া প্রথমে যে উপদেশ দেন, পরে তাঁহার আজ্ঞানুসারে ধর্ম্মার্থকামলাভার্থ যে উপায় অবলম্বিত হয়, তাহাকে ব্রত বলে। ১৮

দ্বিতীয় অধ্যায় সমাপ্ত।

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য বলিলেন, হে বরাননে গার্গি! এখন আসনের বিষয় বলিতেছি, শ্রবণ কর। স্বস্তিক, গোমুখ, পদ্ম, বীর, সিংহাসন, ভদ্রাসন, মুক্তাসন ও ময়ূরাসন এই কয়েকটি আসনমধ্যে

ভদ্রং মুক্তাসনঞ্চৈব ময়ূরাসনমেব চ।
তথৈতেষাং বরারোহে! পৃথগ্‌বক্ষ্যামি লক্ষণম্‌॥ ২
জানুর্ব্বোরন্তরে সম্যক্‌ কৃত্বা পাদতলে উভে।
ঋজুকায়ঃ সুখাসীনঃ স্বস্তিকং তং প্রচক্ষ্যতে॥ ৩
সীবন্যা বামতঃ পার্শ্বে গুল্‌ফৌ নিক্ষিপ্য পাদয়োঃ।
সব্যে দক্ষিণগুল্‌ফস্তু দক্ষিণে সব্যগুল্‌ফকম্‌।
এতচ্চ স্বস্তিকং প্রোক্তং সর্ব্বপাপপ্রণাশনম্‌॥ ৪
সব্যে দক্ষিণগুল্‌ফস্তু পৃষ্ঠপার্শ্বে নিবেশয়েৎ।
বামতোঽপি তথাসব্যং গোমুখং গোমুখং যথা॥ ৫
অঙ্গুষ্ঠৌ তু নিবধ্নীয়াদ্ধস্তাভ্যাং ব্যুৎক্রমেণ তু।
উর্ব্বোরুপরি বিপ্রেন্দ্রে! কৃত্বা পাদতলে উভে॥ ৬
পদ্মাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বেষামপি পূজিতম্‌॥ ৭

শ্রেষ্ঠ। হে বরারোহে! ইহাদের লক্ষণ পৃথক্‌ পৃথক্‌রূপে বলিতেছি। ১-২

জানুদ্বয় ও উরুদ্বয়ের মধ্যে পদতলদ্বয় সম্যক্‌ স্থাপন পূর্ব্বক সরলভাবে উপবেশন করাকেই স্বস্তিকাসন কহে। ৩। দক্ষিণগুল্‌ফ সীবনীর বামপার্শ্বে ও বামগুল্‌ফ সীবনীর দক্ষিণপার্শ্বে রাখিয়া উপবেশনও স্বস্তিকাসন নামে অভিহিত। এই স্বস্তিকাসন সর্ব্বপাপনাশক বলিয়া কথিত। ৪

পৃষ্ঠের দক্ষিণভাগে দক্ষিণ-গুল্‌ফ এবং বামভাগে বামগুল্‌ফ রাখিয়া গোমুখবৎ উপবিষ্ট হইলেই তাহার নাম গোমুখাসন। ৫

হে ব্রাহ্মণিশ্রেষ্ঠে! উরুদ্বয়ের উপর পদতলদ্বয় রাখিয়া বিপরীতভাবে অর্থাৎ দক্ষিণ-হস্ত দ্বারা বামপদের অঙ্গুষ্ঠ আর বামহস্ত

একং পাদমথৈকস্মিন্ বিন্যস্যোরুণি সংস্থিতঃ।
ইতরস্মিন্ তথা চান্যং বীরাসনমুদাহৃতম্॥ ৮
গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
সব্যং দক্ষিণগুল্ফেন দক্ষিণেন তথেতরম্॥ ৯
হস্তৌ জান্বোঃ সমাস্থায় স্বাঙ্গুলীশ্চ প্রসার্য্য চ।
ব্যাত্তবক্ত্রো নিরীক্ষেত নাসাগ্রং সুসমাহিতঃ।
সিংহাসনং ভবেদেতৎ পূজিতং যোগিভিঃ সদা॥ ১০
গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
পার্শ্বে পাদৌ চ পাণিভ্যাং দৃঢ়ং বদ্ধা সুনিশ্চলম্॥১১
ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিষাপহম্॥ ১২

দ্বারা দক্ষিণপদের অঙ্গুষ্ঠ দৃঢ়ভাবে ধারণ পূর্ব্বক সমাসীন হইলেই তাহার নাম পদ্মাসন। এই আসন সকলের পূজনীয়। ৬-৭

একটি উরুর উপর অন্য চরণ রাখিয়া অন্য উরুর উপর অন্য চরণ স্থাপন পূর্ব্বক বসিলেই তাহার নাম বীরাসন। ৮

কোষের নিম্নভাগে সীবনীর (গুহ্যদ্বারের) দুই দিকে দুইটি গুল্ফ রাখিবে (দক্ষিণদিকে বামপদের গুল্ফ আর বামদিকে দক্ষিণ-পদের গুল্ফ রাখিতে হয়)। পরে অঙ্গুলী-সমূহ বিস্তার করিয়া দুইটি হাত দুই জানুর উপর রাখিয়া মুখব্যাদান পূর্ব্বক একাগ্রমনে নাসি-কার অগ্রভাগে দৃষ্টিস্থাপন করিতে হয়, এই প্রকার উপবেশন করা-কেই সিংহাসন কহে। এই আসন যোগিগণ কর্ত্তৃক সতত পূজিত। ৯-১০

কোষের নিম্নভাগে সীবনীর দুই দিকে গুল্ফদ্বয় স্থাপন পূর্ব্বক দুই হস্তে দুই পার্শ্ব দিয়া পদদ্বয় দৃঢ়রূপে বদ্ধ করিতে হয়। এই প্রকারে স্থির হইয়া বসিলেই তাহাকে ভদ্রাসন কহে। এই আসন যাবতীয় রোগ ও বিষ ধ্বংস করে। ১১-১২

সংপীড্য সীবনীং সূক্ষ্মাং গুল্‌ফেনৈব চ সর্ব্বতঃ।
সব্যং দক্ষিণগুল্‌ফেন মুক্তাসনমিতীরিতম্॥ ১৩
মেঢ্রাদুপরি নিক্ষিপ্য সব্যং গুল্‌ফং তথোপরি।
গুল্‌ফান্তরস্তু নিক্ষিপ্য মুক্তাসনমিদং বুধাঃ॥ ১৪
অবষ্টভ্য ধরাং সম্যক্ তলাভ্যাস্তু করদ্বয়োঃ।
হস্তয়োঃ কূর্পরৌ চাপি স্থাপয়ন্নাভিপার্শ্বয়োঃ॥ ১৫
সমুন্নম্য শিরঃ পাদৌ দণ্ডবৎ ব্যোম্নি সংস্থিতঃ।
ময়ূরাসনমেবস্তু সর্ব্বপাপপ্রণাশনম্।
সর্ব্বে চাভ্যন্তরা রোগা বিনশ্যন্তি বিষাণি চ॥ ১৬
যমৈশ্চ নিয়মৈশ্চৈব আসনৈশ্চ সুযংযতৈঃ।
নাড়ীশুদ্ধিঞ্চ কৃত্বা তু প্রাণায়ামাংস্তথা কুরু॥ ১৭
ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে তৃতীয়োঽধ্যায়ঃ॥ ৩॥

বামগুল্‌ফ দ্বারা সূক্ষ্ম সীবনীর দক্ষিণাংশ এবং দক্ষিণগুল্‌ফ দ্বারা বামাংশ সম্যক্ নিপীড়ন পূর্ব্বক উপবিষ্ট হইলেই তাহার নাম মুক্তাসন। বামচরণের গুল্‌ফ মেঢ্রের উপর রাখিয়া তদুপরি দক্ষিণগুল্‌ফ স্থাপন পূর্ব্বক উপবিষ্ট হইলেও তাহাকে মুক্তাসন কহে। ১৩-১৪

মৃত্তিকার উপর হস্তদ্বয়ের তলদেশ সম্যক্ ভর দিয়া, নাভির দুই দিকে কনুই দুইটি স্থাপন পূর্ব্বক চরণযুগল ও মস্তক উপরদিকে উত্তোলন সহকারে দণ্ডবৎ অবস্থিত হইলেই তাহার নাম ময়ূরাসন। ইহা সর্ব্বপাপনাশক এবং ইহা দ্বারা দেহাভ্যন্তরগত রোগ ও বিষদোষ সকল নষ্ট হয়। ১৫-১৬

এই প্রকারে (পূর্ব্বকথিত) যম, নিয়ম ও আসন সকলের যথাযথ অনুষ্ঠান পূর্ব্বক নাড়ীশুদ্ধি করিয়া প্রাণায়াম করিতে হয়। ১৭

তৃতীয় অধ্যায় সমাপ্ত।

চতুর্থোঽধ্যায়ঃ ।

নাড়ীশুদ্ধিঃ ।

শ্রুত্বৈতদ্ভাষিতং বাক্যং যাজ্ঞবল্ক্যস্য ধীমতঃ ।
পুনঃ প্রাহ মহাভাগা সভামধ্যে তপস্বিনী ॥ ১

গার্গ্যুবাচ ।

ভগবন্ ! ব্রূহি মে স্বামিন্ ! নাড়ীশুদ্ধিং বিধানতঃ ।
কেনোপায়েন শুদ্ধাঃ স্যুর্নাড্যো যাঃ সর্ব্বদেহিনাম্ ॥২
উৎপত্তিঞ্চাপি নাড়ীনাং ধারণঞ্চ যথাবিধি ।
কন্দঞ্চ কীদৃশং প্রোক্তং কতি তিষ্ঠন্তি বায়বঃ ॥ ৩
স্থানানি চৈব বায়ূনাং কর্ম্মাণি চ পৃথক্ পৃথক্ ।
বিজ্ঞাতব্যানি যান্যস্মিন্ দেহে দেহভৃতাং বর ! ।
বক্তুমর্হসি সর্ব্বজ্ঞ ! ত্বত্তো বেত্তা ন বিদ্যতে ॥ ৪

ধীমান্ যাজ্ঞবল্ক্য-কথিত এই কথা শুনিয়া মহাভাগা তপস্বিনী গার্গী পুনরায় (ঋষিগণের) সভামধ্যে কহিলেন । ১

গার্গী কহিলেন, হে ভগবন্ ! হে স্বামিন্ ! যথাবিধি নাড়ীশুদ্ধির বিষয় আমার নিকট কীর্ত্তন করুন্ । কি উপায়ে দেহিগণের যাবতীয় নাড়ীশুদ্ধি হয় ? ২ । নাড়ীসমূহের উৎপত্তি, উহাদের যথাবিধি ধারণ (কোন্ কোন্ স্থলে অবস্থান), উহাদের কন্দ (মূল) কি প্রকার, কত প্রকার বায়ু দেহে অবস্থিত, বায়ুর স্থিতিস্থান সকল ও উহাদের পৃথক্ পৃথক্ কার্য্য প্রভৃতি এই দেহমধ্যে জ্ঞাতব্য যাহা যাহা আছে, হে দেহিশ্রেষ্ঠ ! তৎসমস্ত কীর্ত্তন করুন । হে সর্ব্বজ্ঞ ! আপনার অপেক্ষা সর্ব্বজ্ঞ আর কেহ নাই । ৩-৪

ইত্যুক্তো ভার্য্যয়া তত্র যোগীন্দ্রঃ সুসমাহিতঃ।
গার্গীং তাং স সমালোক্য তৎ সর্ব্বং সমভাষত॥ ৫

শ্রীভগবানুবাচ।

শরীরং তাবদেবং হি ষণ্ণবত্যঙ্গুলাত্মকম্।
বিদ্ধ্যেতৎ সর্ব্বজন্তূনাং স্বাঙ্গুলীভিরিতি প্রিয়ে!॥ ৬
শরীরাদধিকঃ প্রাণো দ্বাদশাঙ্গুলমানতঃ।
চতুর্দ্দশাঙ্গুলং কেচিদ্‌বদন্তি মুনিপুঙ্গবাঃ।
দ্বাদশাঙ্গুলমেবেতি বদন্তি জ্ঞানিনো নরাঃ॥ ৭
আত্মস্থমনিলং বিদ্বানাত্মস্থেনৈব বহ্নিনা।
যোগাভ্যাসেন যঃ কুর্য্যাৎ সমং বা ন্যূনমেব বা॥ ৮
স নরো ব্রহ্মবিচ্ছ্রেষ্ঠঃ স পূজ্যশ্চ নরোত্তমঃ॥ ৯

যোগিশ্রেষ্ঠ যাজ্ঞবল্ক্য ভার্য্যা কর্তৃক এইরূপে জিজ্ঞাসিত হইয়া সমাহিতভাবে গার্গীর প্রতি দৃষ্টিপাত পূর্ব্বক ঐ সমস্ত বলিতে আরম্ভ করিলেন। ৫

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, প্রিয়ে! দেহিগণের শরীরের পরিমাণ তাহাদিগের নিজ নিজ অঙ্গুলীর ষণ্ণবতি অঙ্গুলি-পরিমিত জানিবে। ৬। শরীরের পরিমাণ অপেক্ষা প্রাণবায়ুর পরিমাণ দ্বাদশ অঙ্গুলী অধিক। কোন কোন ঋষি চতুর্দ্দশ অঙ্গুলী অধিক বলিয়া নির্দ্দেশ করেন; জ্ঞানিগণের মধ্যে অনেকে দ্বাদশ অঙ্গুলী অধিক বলিয়া থাকেন। ৭। যে বিদ্বান্ যোগাভ্যাস দ্বারা স্বীয় শরীরান্তর্গত অগ্নির সহিত আত্মদেহস্থ বায়ুর সমতা বা ন্যূনতা সাধন করিতে সমর্থ হন, সেই ব্রহ্মজ্ঞশ্রেষ্ঠ নরোত্তম সকলের পূজনীয় হইয়া থাকেন। ৮-৯

আত্মস্থবহ্নিনৈব ত্বং যোগজেন দ্বিজোত্তমে !।
আত্মস্থং মাতরিশ্বানং যোগাভ্যাসেন নির্জ্জয় ॥ ১০
দেহমধ্যে শিখিস্থানং তপ্তজাম্বুনদপ্রভম্‌।
ত্রিকোণং মনুজানাস্তু চতুরস্রং চতুষ্পদাম্‌ ॥ ১১
মণ্ডলং তৎ পতঙ্গানাং সত্যমেতৎ ব্রবীমি তে।
তন্মধ্যে তু শিখা তন্বী সদা তিষ্ঠতি পাবকঃ ॥ ১২
দেহমধ্যেতি কুত্রেতি শ্রোতুমিচ্ছসি তচ্ছৃণু।
গুদাদ্ধি দ্ব্যঙ্গুলাদূর্দ্ধমধো মেঢ্রাচ্চ দ্ব্যঙ্গুলাৎ ॥ ১৩
দেহমধ্যং তয়োর্ম্মধ্যে মনুষ্যাণামিতীরিতম্‌।
চতুষ্পদাস্তু হৃন্মধ্যং তিরশ্চাস্তুন্দমধ্যমম্‌।
দ্বিজানাস্তু বরারোহে ! তুন্দমধ্যমিতীরিতম্‌ ॥ ১৪

হে দ্বিজশ্রেষ্ঠে ! তুমি যোগাভ্যাস সহকারে আত্মস্থিত যোগজনিত অগ্নি দ্বারা আত্মস্থিত বায়ুকে জয় কর। ১০। মনুষ্যের শরীরাভ্যন্তরে তপ্তস্বর্ণসন্নিভ ত্রিকোণ বহ্নিস্থান বিদ্যমান আছে। চতুষ্পদদিগের দেহমধ্যস্থ অগ্নিস্থান চতুষ্কোণ এবং পতঙ্গদিগের দেহগত অগ্নিস্থান মণ্ডলাকার। আমি এ কথা সত্যই তোমাকে বলিলাম। ঐ সকল স্থানে যে অগ্নিশিখা বিদ্যমান আছে, তাহা সূক্ষ্ম। ঐইরূপেই অগ্নি নিরন্তর অবস্থিতি করিতেছে। ১১-১২। শরীরমধ্যে কোন্‌ স্থানে ঐ অগ্নি আছে, যদি শুনিতে ইচ্ছা হয়, শ্রবণ কর। গুহ্যের দুই অঙ্গুলী উর্দ্ধে ও মেঢ্রের দুই অঙ্গুলী নিম্নভাগে যে স্থান, উহাই মানবশরীরের মধ্যস্থল ; চতুষ্পদ জীবগণের হৃদয়ের মধ্যদেশই শরীরমধ্য আর পক্ষীদিগের জঠরের মধ্যস্থলই শরীরমধ্য বলিয়া কথিত। এই যে দেহমধ্য কথিত হইল, উহাই যাবতীয় জীবের অগ্নিস্থান। ১৩-১৪

কন্দস্থানং মনুষ্যাণাং দেহমধ্যান্নবাঙ্গুলম্ ॥ ১৫
চতুরঙ্গুলমুৎসেধং আয়ামস্তু তথাবিধম্।
অণ্ডাকৃতবদাকারং ভূষিতং চাস্থগাদিভিঃ ॥ ১৬
চতুষ্পদাং তিরশ্চাঞ্চ দ্বিজানাস্তুন্দমধ্যমম্।
তন্মধ্যে নাভিরিত্যুক্তং নাভৌ চক্রসমুদ্ভবঃ ॥ ১৭
দ্বাদশারযুতং তচ্চ তেন দেহং প্রতিষ্ঠিতম্।
চক্রেঽস্মিন্ ভ্রমতে জীবঃ পুণ্যপাপপ্রচোদিতঃ ॥ ১৮
তন্তুপঞ্জরমধ্যস্থো যথা ভ্রমতি লূতকঃ।
জীবস্থ মূলচক্রেঽস্মিন্নধঃ প্রাণশ্চরত্যসৌ ॥ ১৯
প্রাণারূঢ়ো ভবেজ্জীবঃ সর্ব্বজীবেষু সর্ব্বদা।
তস্যোর্দ্ধং কুণ্ডলীস্থানং নাভেস্তির্য্যগধোর্দ্ধতঃ।
অষ্টপ্রকৃতিরূপা সা অষ্টধা কুণ্ডলাকৃতিঃ ॥ ২০

শরীরমধ্য হইতে নয় অঙ্গুলী ঊর্দ্ধভাগে মনুষ্য-শরীরের কন্দস্থান বিদ্যমান। ১৫। উহার উৎসেধ (দৈর্ঘ্য) চতুরঙ্গুলী; বেধও তৎ-পরিমিত। উহার আকার ডিম্বের ন্যায় এবং উহা রুধিরাদি দ্বারা বিভূষিত। ১৬। চতুষ্পদ জন্তুদিগের এবং তির্য্যগ্‌জাতি পক্ষীদিগের উদরমধ্যস্থলই কন্দ নামে অভিহিত। এই কন্দমধ্যে নাভি বিদ্য-মান। ঐ নাভিতে একটি চক্র উৎপন্ন হইয়াছে। ১৭। এই চক্র দ্বাদশ অর-সংযুক্ত, উহা দ্বারাই জীবশরীর প্রতিষ্ঠিত আছে। জীব পুণ্যপাপ-প্রেরিত হইয়া এই চক্রে ভ্রমণ করিতেছে। ১৮। লূতা (মাকড়সা) যেমন তন্তুপঞ্জরমধ্যে থাকিয়া ভ্রমণ করে, তদ্রূপ এই মূলচক্রের নিম্নভাগে জীবের প্রাণবায়ুও ভ্রামিত হইতেছে। ১৯ জীবকুলের জীবাত্মা নিরন্তর এই প্রাণবায়ুর উপর আরূঢ় আছে। এই চক্রের ঊর্দ্ধভাগে নাভির উপরে, নিম্নে ও তির্য্যক্‌ভাগে কুণ্ডলীর

যথাবদ্‌বায়ুসঞ্চারং যথান্নাদীনি নিত্যশঃ॥ ২১
পরিতঃ কন্দপার্শ্বেষু নিরুধ্যৈবং সদা স্থিতা।
মুখেনৈব সমাবেষ্ট্য ব্রহ্মরন্ধ্রমুখং গতা॥ ২২
যোগকালে ত্বপানেন প্রবোধং যাতি সাগ্নিনা।
স্ফুরন্ত্যা হৃদয়াকাশান্নাগরূপা মহোজ্জ্বলা।
বায়ুর্বায়ুসখেনৈব ততো যাতি সুষুম্নয়া॥ ২৩
কন্দমধ্যে স্থিতা নাড়ী সুষুম্নেতি প্রকীর্ত্তিতা।
তিষ্ঠন্তি পরিতঃ সর্ব্বাশ্চক্রেঽস্মিন্নাড়ীসংজ্ঞিকাঃ॥ ২৪
নাড়ীনামপি সর্ব্বাসাং মুখ্যা গার্গি! চতুর্দ্দশ॥ ২৫
ইড়া চ পিঙ্গলা চৈব সুষুম্না চ সরস্বতী।
বারুণী চৈব পূষা চ হস্তিজিহ্বা যশস্বিনী॥ ২৬

অবস্থান। ঐ কুণ্ডলী অষ্টপ্রকৃতিরূপিণী; উহার আকার অষ্টধা কুণ্ডলীর তুল্য। ২০। এই কুণ্ডলী বায়ুর সঞ্চার ও প্রাত্যহিক ভুক্ত অন্নাদি নিরোধ করিয়া নিয়ত কন্দস্থলের চারিপার্শ্ব পরিবেষ্টন পূর্ব্বক অবস্থিত আছে এবং ব্রহ্মরন্ধ্রের মুখদ্বার পর্য্যন্ত গমন পূর্ব্বক স্বীয় মুখ দ্বারা উহা আবৃত করিয়া রাখিয়াছে। ২১-২২। যোগসাধনের সময় দীপ্তিমতী মহোজ্জ্বলা সর্পাকৃতি এই কুণ্ডলী অগ্নিবিশিষ্ট অপানবায়ু কর্ত্তৃক জাগরিত হইয়া সমুদ্‌ভাসিত হয়। তৎকালে প্রাণবায়ু নিজ সখা বহ্নির সহিত মিলিত হইয়া সুষুম্নাতে প্রস্থান করে। ২৩। কন্দের মধ্যস্থলে যে নাড়ী বিদ্যমান, তাহাকে সুষুম্না বলে। যাবতীয় নাড়ীই এই কন্দচক্রের চতুষ্পার্শ্বে বিদ্যমান রহিয়াছে। ২৪

হে গার্গি! যাবতীয় নাড়ীর মধ্যে চতুর্দ্দশটি প্রধান। ২৫। ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না, সরস্বতী, বারুণী, পূষা, হস্তিজিহ্বা, যশস্বিনী, বিশ্বোদরী,

বিশ্বোদরী কুহূশ্চৈব শঙ্খিনী চ পয়স্বিনী।
অলম্বুষা চ গান্ধারী মুখ্যাশ্চৈতাশ্চতুর্দ্দশ ॥ ২৭
তাসাং মুখ্যতমাস্তিস্রস্তিস্বেকোত্তমোত্তমা।
মুক্তিমার্গেতি সা প্রোক্তা সুষুম্না বিশ্বধারিণী ॥ ২৮ ॥
কন্দস্য মধ্যমে গার্গি! সুষুম্না চ প্রতিষ্ঠিতা।
পৃষ্ঠমধ্যে স্থিতেনাস্থ্না সহ মূর্দ্ধ্নি ব্যবস্থিতা ॥ ২৯
মুক্তিমার্গে সুষুম্না সা ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রকীর্ত্তিতা।
অব্যক্তা সা চ বিজ্ঞেয়া সূক্ষ্মা সা বৈষ্ণবী স্মৃতা ॥ ৩০
ইড়া চ পিঙ্গলা চৈব তস্যাঃ সব্যে চ দক্ষিণে।
ইড়া তস্যাঃ স্থিতা সব্যে পিঙ্গলা দক্ষিণে তথা ॥ ৩১
ইড়ায়াং পিঙ্গলায়াঞ্চ চরতশ্চন্দ্রভাস্করৌ।
ইড়ায়াং চন্দ্রমা জ্ঞেয়ঃ পিঙ্গলায়াং রবিঃ স্মৃতঃ ॥ ৩২

কুহূ, শঙ্খিনী, পয়স্বিনী, অলম্বুষা ও গান্ধারী এই চতুর্দ্দশটিই মুখ্য নাড়ী। ২৬-২৭। ইহাদিগের মধ্যে তিনটি নাড়ী শ্রেষ্ঠ, আবার সেই তিনটির মধ্যে একটি উত্তমোত্তম। এই উত্তমোত্তমা নাড়ীই সুষুম্না নামে কীর্ত্তিত। এই নাড়ী দ্বারাই বিশ্ব বিধৃত রহিয়াছে; ইহাই মুক্তিমার্গ বলিয়া অভিহিত। ২৮। হে গার্গি! এই সুষুম্না নাড়ী কন্দের মধ্যস্থলে সংস্থিত। পৃষ্ঠমধ্যে যে অস্থি (মেরুদণ্ড) বিদ্যমান আছে, সুষুম্না তাহার মধ্য দিয়া মস্তক পর্য্যন্ত ব্যাপ্ত করিয়া অবস্থিতি করিতেছে।২৯। মুক্তিপথে এই নাড়ীই ব্রহ্মরন্ধ্র নামে কথিত হয়। এই নাড়ী অব্যক্ত, সূক্ষ্ম ও বৈষ্ণবী বলিয়া কথিত (বিষ্ণুই ইহার অধিদেবতা)। ৩০

সুষুম্না নাড়ীর বামভাগে ও দক্ষিণে ইড়া ও পিঙ্গলা নামে নাড়ী বিদ্যমান। সুষুম্নার বামে ইড়া ও দক্ষিণে পিঙ্গলা অবস্থিতি করে। ৩১। ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীতে চন্দ্র ও সূর্য্য ভ্রমণ করিতেছেন, ইড়াতে চন্দ্রমা

চন্দ্রস্তামস ইত্যুক্তঃ সূর্য্যো রাজস উচ্যতে।
বিষমার্গো রবের্ভাগঃ সোমভাগোঽমৃতং স্মৃতম্ ॥ ৩৩
তদেব দধতঃ সর্ব্বং কালং রাত্রিন্দিবাত্মকম্।
ভোক্ত্রী সুষুম্না কালস্য গুপ্তমেতদুদাহৃতম্ ॥ ৩৪
সরস্বতী কুহূশ্চৈব সুষুম্না পার্শ্বয়োঃ স্থিতে।
গান্ধারী হস্তিজিহ্বা চ মধ্যে বিশ্বোদরী স্থিতা ॥ ৩৫
যশস্বিন্যাঃ কুহোর্মধ্যে বারুণী চ প্রতিষ্ঠিতা।
পূষায়াশ্চ সরস্বত্যাঃ স্থিতা মধ্যে যশস্বিনী ॥ ৩৬
গান্ধার্য্যাশ্চ সরস্বত্যাঃ স্থিতা মধ্যে পয়স্বিনী।
অলম্বুষা চ বিপ্রেন্দ্রে ! কন্দমধ্যাদধঃ স্থিতা ॥ ৩৭
পূর্ব্বভাগে সুষুম্নায়াস্ত্বামেঢ্রান্তং কুহূঃ স্থিতা।
অধশ্চোর্দ্ধঞ্চ বিজ্ঞেয়া বারুণী সর্ব্বগামিনী ॥ ৩৮

ও পিঙ্গলাতে সূর্য্য বিচরণ করেন। ৩২। চন্দ্র তমঃ এবং সূর্য্য রজোগুণবিশিষ্ট। রবির অংশ বিষময় পথবিশিষ্ট ও সোমাংশ অমৃতময়। ৩৩। এই চন্দ্র-সূর্য্যই রাত্রিদিবাত্মক কালের বিধানকর্ত্তা। সুষুম্না নাড়ী ঐ কালের ভোগকর্ত্রী ; এই তত্ত্ব গুহ্য বলিয়া অভিহিত। ৩৪

সুষুম্নার দুই পার্শ্বে সরস্বতী ও কুহূ নামে নাড়ীদ্বয় অবস্থিত আছে। গান্ধারী ও হস্তিজিহ্বা নামক নাড়ীদ্বয়ও সুষুম্নার উভয়-পার্শ্ববর্ত্তিনী এবং উহার মধ্যভাগে বিশ্বোদরী-নাম্নী নাড়ী বিদ্যমান। ৩৫। যশস্বিনী ও কুহূ নামক নাড়ীদ্বয়ের মধ্যভাগে বারুণী-নাম্নী নাড়ী অবস্থিতি করে। পূষা ও সরস্বতীর মধ্যভাগে যশস্বিনী নাড়ী বিদ্যমান। ৩৬। গান্ধারী ও সরস্বতী নাড়ীর মধ্যভাগে পয়স্বিনী নাড়ী অবস্থিত। হে বিপ্রেন্দ্রে! অলম্বুষা-নাম্নী নাড়ী কন্দের মধ্য-স্থল হইতে নিম্নদিকে গমন করিয়াছে। ৩৭। সুষুম্নার পূর্ব্বদিকে

যশশ্বিনী চ যা নাড়ী পাদাঙ্গুষ্ঠান্তমিষ্যতে।
পিঙ্গলা চোর্দ্ধগা যাম্যে নাসান্তং বিদ্ধি মে প্রিয়ে ! ॥৩৯
যাম্যে পূষা চ নেত্রান্তা পিঙ্গলায়াঃ সুপৃষ্ঠতঃ।
যশস্বিনী তথা গার্গি ! যাম্যকর্ণান্তমিষ্যতে ॥ ৪০
সরস্বতী তথা চোর্দ্ধমাজিহ্বায়াঃ প্রতিষ্ঠিতা।
আসব্যকর্ণাদ্বিপ্রেন্দ্রে ! শঙ্খিনী চোর্দ্ধগা মতা ॥ ৪১
গান্ধারী সব্যনেত্রান্তামিড়ায়াঃ পৃষ্ঠতঃ স্থিতা।
ইড়া চ সব্যনাসান্তা মধ্যভাগে ব্যবস্থিতা ॥ ৪২
হস্তিজিহ্বা তথা সব্যপাদাঙ্গুষ্ঠান্তমিষ্যতে।
বিশ্বোদরী তু যা নাড়ী তুন্দমধ্যে প্রতিষ্ঠিতা ॥ ৪৩

কুহূনাম্নী নাড়ী মেঢ্রদেশ পর্য্যন্ত ব্যাপিয়া অবস্থিতি করে। বারুণী-নাম্নী নাড়ী শরীরের উর্দ্ধ ও নিম্ন সর্ব্বত্রগামিনী জানিবে। ৩৮। হে প্রিয়ে ! যশস্বিনী নাড়ী চরণের অঙ্গুষ্ঠপ্রদেশ পর্য্যন্ত ব্যাপ্ত আছে। সুষুম্নার দক্ষিণভাগে পিঙ্গলানাম্নী নাড়ী উর্দ্ধগামিনী হইয়া নাসিকার প্রান্তভাগ পর্য্যন্ত প্রসারিত আছে। ৩৯। দক্ষিণভাগে পূষানাম্নী নাড়ী পিঙ্গলার পৃষ্ঠদেশ যাবৎ অবস্থান পূর্ব্বক চক্ষুর প্রান্ত পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে এবং যশস্বিনী নাড়ী দক্ষিণকর্ণমূল যাবৎ প্রসৃত ; ঐ প্রকার সরস্বতী নাড়ী উর্দ্ধগামিনী হইয়া জিহ্বার অগ্রভাগ পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে। ৪০-৪১। শঙ্খিনী নাড়ী উর্দ্ধগামিনী হইয়া বামকর্ণের প্রান্তদেশ পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে। গান্ধারী-নাম্নী নাড়ী ইড়ার পৃষ্ঠভাগে অবস্থান পূর্ব্বক বামচক্ষুর প্রান্ত যাবৎ এবং ইড়া মধ্যস্থলে অবস্থান পূর্ব্বক বাম-নাসিকার অগ্রভাগ যাবৎ প্রসৃত রহিয়াছে। ৪২। হস্তিজিহ্বা-নাম্নী নাড়ী বামচরণের অঙ্গুষ্ঠ যাবৎ এবং বিশ্বোদরী-নাম্নী নাড়ী জঠরের মধ্যস্থল পর্য্যন্ত বিস্তৃত রহিয়াছে। ৪৩

অলম্বুষা মহাভাগে ! পায়ুমূলাদধোগতা।
এতাভ্যস্ত্বন্যাঃ সমুৎপন্নাঃ শিরাস্ত্বন্যাশ্চ তাস্বপি ॥ ৪৪
যথাশ্বত্থদলে তদ্বৎ পদ্মপত্রেষু বা শিরাঃ।
নাড়ীম্বেতাসু সর্ব্বাসু বিজ্ঞাতব্যাস্তপোধনে ! ॥ ৪৫
প্রাণোঽপানশ্চ সমানশ্চোদানো ব্যান এব চ।
নাগঃ কূর্ম্মশ্চ কৃকরো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৪৬
এতে নাড়ীষু সর্ব্বাসু চরন্তি দশবায়বঃ।
এতেষু বায়বঃ পঞ্চ মুখ্যাঃ প্রাণাদয়ঃ স্মৃতাঃ ॥ ৪৭
তেষু মুখ্যতমাবেতৌ প্রাণাপানৌ নরোত্তমে !।
প্রাণ এবৈতয়োর্ম্মুখ্যঃ সর্ব্বপ্রাণভৃতাং সদা ॥ ৪৮
আস্যনাসিকয়োর্ম্মধ্যে হৃন্মধ্যে নাভিমধ্যমে।
প্রাণলয়মিতি প্রাহুঃ পাদাঙ্গুষ্ঠে চ কেচন ॥ ৪৯

হে মহাভাগে ! অলম্বুষা নাড়ী গুহ্যমূল হইতে অধোগামিনী হইয়া অবস্থিত। এই সমস্ত নাড়ী হইতে অপরাপর অসংখ্য শিরার উৎপত্তি হইয়াছে। ৪৪। হে তপোধনে ! অশ্বত্থপত্রে কিংবা পদ্মদলে যেমন শিরাসমূহ বিদ্যমান, এই নাড়ীপুঞ্জও তদ্রূপ শরীরাভ্যন্তরে প্রসারিত রহিয়াছে। ৪৫

প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান, নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয় এই দশটি বায়ু এই সকল নাড়ীমধ্যে বিচরণ করিতেছে। এই দশটি বায়ুর মধ্যে প্রাণাদি (প্রথমোক্ত) পাঁচটি বায়ু প্রধান বলিয়া নির্দ্দিষ্ট। ৪৬-৪৭। হে নরোত্তমে ! ঐ সকল বায়ুর মধ্যে প্রাণ ও অপান এই দুইটি বায়ুই শ্রেষ্ঠতম। এই দুইটির মধ্যে আবার জীবগণের দেহে নিরন্তর প্রাণবায়ুই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ বলিয়া কীর্ত্তিত। ৪৮। মুখ ও নাসিকার মধ্যস্থলে, হৃদয়মধ্যে এবং নাভির মধ্যস্থলে প্রাণবায়ুর

অধশ্চোৰ্দ্ধঞ্চ কুণ্ডল্যাঃ পরিতঃ প্রাণসংজ্ঞকঃ।
ছন্নেষু তেষু গাত্রেষু প্রকাশয়তি দীপবৎ॥ ৫০
ব্যানঃ শ্রোত্রাক্ষিমধ্যে চ কৃকাট্যাং গুল্‌ফয়োরপি।
ঘ্রাণে গলে স্ফিচৌ দেশে তিষ্ঠত্যত্র ন সংশয়ঃ॥ ৫১
অপাননিলয়ং কেচিদ্‌গুদমেঢ্রোরুজানুষু।
উদরে বৃষণে কট্যাং জঙ্ঘে নাভৌ বদন্তি হি॥ ৫২
গুদাগ্ন্যাধরয়োস্তিষ্ঠন্‌ মধ্যেঽপানঃ প্রভঞ্জনঃ।
স্থানেম্বেতেষু সততং প্রকাশয়তি দীপবৎ॥ ৫৩
উদানঃ সৰ্ব্বসন্ধিস্থঃ পাদয়োর্হস্তয়োরপি।
সমানঃ সৰ্ব্বগাত্রেষু সৰ্ব্বং ব্যাপ্য ব্যবস্থিতঃ॥ ৫৪

অধিষ্ঠান। কেহ কেহ বলেন, পাদাঙ্গুষ্ঠে প্রাণবায়ু অবস্থিতি করে। ৪৯। এই প্রাণাখ্য বায়ু কুণ্ডলীর অধোদেশে ও ঊৰ্দ্ধদেশে এবং চতুৰ্দ্দিকে অবস্থানপূৰ্ব্বক শরীরগত গূঢ়স্থান সকল প্রদীপবৎ সমুদ্‌ভাসিত করে। ৫০

শ্রুতিপুট ও চক্ষুর মধ্য, কৃকাটিকা (ঘাড়), গুল্‌ফ-যুগল, নাসাদ্বয়, গলদেশ, কটির নিম্নদেশ এই সকল স্থানে ব্যান-বায়ুর অধিষ্ঠান সন্দেহ নাই। ৫১। কেহ কেহ বলেন, গুহ্য, মেঢ্র, ঊরু, জানু, উদর, মুষ্ক, কটি, জঙ্ঘাযুগল ও নাভিপ্রদেশ এই সমস্ত স্থানে অপানবায়ু অবস্থিতি করে। ৫২। ফল কথা, অপান বায়ু গুহ্য ও অগ্ন্যাধার এই উভয়ের মধ্যে অধিষ্ঠান পূৰ্ব্বক প্রদীপবৎ ঐ সমস্ত স্থান সমুদ্‌ভাসিত করিতেছে। ৫৩। উদাননামক বায়ু দেহস্থ যাবতীয় সন্ধিতে অবস্থিতি করে এবং হস্ত-পদেও উহার অধিষ্ঠান বিদ্যমান। সমান-নামক বায়ু গাত্রের সকল স্থান ব্যাপিয়া অধিষ্ঠিত। ৫৪

ভুক্তং সর্ব্বং রসং গাত্রে ব্যাপয়ন্ বহ্নিনা সহ।
দ্বাসপ্ততিসহস্রেষু নাড়ীমার্গেষু সঞ্চরন্ ॥ ৫৫
সমানবায়ুরেবৈকঃ সর্ব্বং ব্যাপ্য ব্যবস্থিতঃ।
অগ্নিভিঃ সহ সর্ব্বত্র সাঙ্গোপাঙ্গকলেবরে ॥ ৫৬
নাগাদিবায়বঃ পঞ্চ ত্বগস্থ্যাদিষু সংস্থিতাঃ।
তুন্দস্থং জলমন্নঞ্চ রসানি চ সমীকৃতম্।
তুন্দমধ্যে গতঃ প্রাণস্তানি কুর্য্যাৎ পৃথক্ পৃথক্ ॥ ৫৭
পুনরগ্নৌ জলং স্থাপ্য অন্নাদীনি জলোপরি ॥ ৫৮
স্বয়ং হ্যপানঃ সংপ্রাপ্য তেনৈব সহ মারুতঃ।
প্রয়াতি জ্বলনং তত্র দেহমধ্যগতং পুনঃ ॥ ৫৯
বায়ুনা বাতিতো বহ্নিরপানেন শনৈঃ শনৈঃ।
ততো জ্বলন্তি বিপ্রেন্দ্রে ! স্বকুলে দেহমধ্যমে ॥ ৬০

এই বায়ু ভুক্ত-দ্রব্যের রস সকলকে অগ্নির সঙ্গে শরীরের সর্ব্বত্র ব্যাপ্ত করে। একমাত্র এই বায়ু দ্বিসপ্ততিসহস্র নাড়ীমার্গে ভ্রমণ পূর্ব্বক শরীরের সর্ব্বত্র ব্যাপিয়া অবস্থিতি করিতেছে। এই অঙ্গপ্রত্যঙ্গবিশিষ্ট শরীরের মধ্যে নাগাদি বায়ুপঞ্চক অগ্নির সহিত মিলিত হইয়া অস্থি-ত্বগাদি ধাতুতে অধিষ্ঠিত রহিয়াছে। জঠরমধ্যস্থ প্রাণবায়ু তত্রত্য অন্ন, জল ও রস প্রভৃতিকে পৃথক্ পৃথক্‌ভাবে একত্র করে। ৫৫-৫৭

তৎকালে অপানবায়ু নিজে উপস্থিত হইয়া বহ্নির উপর জল, জলের উপর অন্ন প্রভৃতি স্থাপন করিয়া পুনরায় শরীর-মধ্যগত অগ্নিস্থানে প্রতিপ্রস্থান করে। ৫৮-৫৯

হে বিপ্রেন্দ্রে ! সেই সময়ে অপানবায়ু দ্বারা প্রেরিত হইয়া ঐ অগ্নি ক্রমে ক্রমে শরীরস্থ নিজস্থলে জ্বলিতে থাকে। ৬০

জ্বালাভির্জ্জ্বলিতস্তত্র প্রাণেন প্রেরিতস্ততঃ।
জলমত্যুষ্ণমকরোৎ কোষ্ঠমধ্যগতং তদা॥ ৬১
অন্নং ব্যঞ্জনসংযুক্তং জলোপরি সমর্পিতম্।
ততঃ সুপক্কমকরোদ্‌বহ্নিঃ সন্তপ্তবারিণা॥ ৬২
স্বেদমূত্রে জলং স্যাতাং বীর্য্যরূপং রসো ভবেৎ।
পুরীষমন্নং স্যাদ্গার্গি! প্রাণঃ কুর্য্যাৎ পৃথক্ পৃথক্॥ ৬৩
সমানবায়ুনা সার্দ্ধং রসং সর্ব্বাসু নাড়ীষু।
ব্যাপয়ন্‌শ্বাসরূপেণ দেহে চরতি মারুতঃ॥ ৬৪
ব্যোমরন্ধ্রৈশ্চ নবভির্বিণ্মূত্রাণাং বিসর্জ্জনম্।
কুর্ব্বন্তি বায়বঃ সর্ব্বে শরীরেষু শরীরিণাম্॥ ৬৫
নিঃশ্বাসোচ্ছ্বাসরূপেণ প্রাণকর্ম্ম সমীরিতম্।
অপানবায়োঃ কর্ম্মৈতদ্‌বিণ্মূত্রাদিবিসর্জ্জনম্॥ ৬৬

তৎপরে জ্বালামালাসঙ্কুল সেই অগ্নি প্রাণাখ্য বায়ু কর্ত্তৃক প্রেরিত হইয়া কোষ্ঠস্থ জলকে অতীব সন্তপ্ত করে। ৬১

তৎকালে ঐ উষ্ণ জল দ্বারা জলোপরি স্থাপিত ভুক্ত অন্নজলাদি সম্যক্ পরিপক্ক হয়। ৬২। হে গার্গি! সেই সময়ে ঐ পরিপক্ক জলাদি ঘর্ম্ম ও মূত্ররূপে, রসাদি শুক্ররূপে এবং অন্নাদি মলরূপে পরিণত হয়। এই সমস্ত কার্য্য পৃথক্ পৃথক্‌রূপে প্রাণবায়ু দ্বারা সম্পাদিত হয়। ৬৩। অতঃপর প্রাণ ও সমানবায়ু একত্র হইয়া, যাবতীয় নাড়ীতে অন্নরসাদি ব্যাপ্ত করিয়া নিশ্বাসপ্রশ্বাসরূপে শরীরমধ্যে ভ্রমণ করে। ৬৪

ঘর্ম্ম, মল ও মূত্রাদি নয়টি শূন্যপথ দ্বারা শরীর হইতে বিনিষ্ক্রান্ত হইয়া থাকে। এই প্রকারে বায়ু সকল নিরন্তর দেহমধ্যে থাকিয়া সমস্ত কার্য্য নির্ব্বাহ করিতেছে। ৬৫। প্রাণবায়ুর কার্য্য—নিশ্বাস-প্রশ্বাস। অপানবায়ুর কার্য্য—মল-মূত্রাদির বহির্নিষ্ক্রামণ। ৬৬।

হানোপাদানচেষ্টাদি ব্যানকর্ম্মেতি চেষ্যতে।
উদানকর্ম্ম তচ্চোক্তং দেহস্যোন্নয়নাদি যৎ॥ ৬৭
পোষণাদি সমানস্য শরীরে কর্ম্ম কীর্ত্তিতম্‌।
উদগারাদিগুণো যস্তু নাগকর্ম্ম সমীরিতম্‌॥ ৬৮
নিমীলনাদি কূর্ম্মস্য ক্ষুত্তৃষ্ণে কৃকরস্য চ।
দেবদত্তস্য বিপ্রেন্দ্রে! তন্দ্রাকর্ম্মেতি কীর্ত্তিতম্‌।
ধনঞ্জয়স্য শোষাদি সর্ব্বকর্ম্ম প্রকীর্ত্তিতম্‌॥ ৬৯
জ্ঞাত্বৈবং নাড়ীসংস্থানং বায়ূনাং স্থানকর্ম্ম চ।
বিধিনোক্তেন মার্গেণ নাড়ীসংশোধনং কুরু॥ ৭০

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে চতুর্থোঽধ্যায়ঃ॥ ৪

ব্যানবায়ুর কার্য্য—ক্ষয় ও সংগ্রহ। উদানবায়ুর কার্য্য—অঙ্গের উন্নয়নাদি। ৬৭। সমানবায়ুর কার্য্য—শরীরের পোষণাদি। উদ্‌গারাদি নাগবায়ুর কর্ম্ম বলিয়া কথিত। ৬৮। কূর্ম্মবায়ুর কার্য্য নিমীলনাদি, কৃকরের কার্য্য ক্ষুত্তৃষ্ণা, দেবদত্তের কার্য্য নিদ্রা-তন্দ্রাদি এবং ধনঞ্জয়-বায়ুর কার্য্য শোষণাদি বলিয়া নির্দ্দিষ্ট। ৬৯। এই প্রকারে নাড়ী-পুঞ্জের সংস্থান ও বায়ু-সমূহের স্থানকর্ম্মাদি বিদিত হইয়া বিধিবিহিত পথানুসারে নাড়ীশুদ্ধি করিও। ৭০

চতুর্থ অধ্যায় সমাপ্ত।

পঞ্চমোঽধ্যায়ঃ।

নাড়ীশুদ্ধিঃ।

গার্গ্যুবাচ।

ভগবন্ ব্রহ্মবিচ্ছ্রেষ্ঠ সর্ব্বশাস্ত্রবিশারদ !।
কেনোপোয়েন শুদ্ধাঃ স্যুর্নাড্যো মে ত্বং বদ প্রভো! ॥১
ইত্যুক্তো ব্রহ্মবাদিন্যা ব্রহ্মবিদ্‌ব্রাহ্মণস্তদা।
তাং সমালোক্য কৃপয়া নাড়ীশুদ্ধিমভাষত ॥ ২

ভগবানুবাচ।

বিধ্যুক্তকর্ম্মসংযুক্তঃ কামসঙ্কল্পবর্জ্জিতঃ।
যমৈশ্চ নিয়মৈর্যুক্তঃ সর্ব্বসঙ্গবিবর্জ্জিতঃ ॥ ৩
কৃতবিদ্যো জিতক্রোধঃ সত্যধর্ম্মপরায়ণঃ।
গুরুশুশ্রূষণরতঃ পিতৃমাতৃপরায়ণঃ ॥ ৪

গার্গী বলিলেন, হে ভগবন্! হে ব্রহ্মজ্ঞপ্রবর! হে সর্ব্বশাস্ত্র-বিশারদ! হে প্রভো! কি উপায়ে নাড়ীশুদ্ধি হয়, তাহা আমার নিকট কীর্ত্তন করুন। ১

ব্রহ্মবাদিনী গার্গী কর্ত্তৃক এইরূপ অভিহিত হইয়া ব্রহ্মজ্ঞ ব্রাহ্মণ যাজ্ঞবল্ক্য তখন তৎপ্রতি নেত্রপাত পূর্ব্বক কৃপাপুরঃসর নাড়ীশুদ্ধির বিষয় বলিতে আরম্ভ করিলেন। ২

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, নিষ্কাম ও নিঃসঙ্কল্প হইয়া বিধিবিহিত কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিবে। যম ও নিয়মনিষ্ঠ হইয়া সর্ব্বসঙ্গ পরিবর্জ্জন করিবে। ৩। কৃতবিদ্য, জিতক্রোধ, সত্যধর্ম্মপরায়ণ, গুরুসেবারত, পিতৃমাতৃভক্ত, স্বীয় আশ্রমস্থ, সদাচারী, বিদ্বান্‌গণ কর্ত্তৃক সুশিক্ষিত

স্বাশ্রমস্থঃ সদাচারো বিদ্বদ্ভিশ্চ সুশিক্ষিতঃ।
তপোবনং সুসংপ্রাপ্য ফলমূলোদকান্বিতম্ ॥ ৫
তত্র রম্যে শুচৌ দেশে ব্রহ্মঘোষসমন্বিতে।
স্বধর্ম্মনিরতৈঃ শান্তৈর্ব্রহ্মবিদ্ভিঃ সমাবৃতে ॥ ৬
বারিভিশ্চ সুসংপূর্ণে পুষ্পৈর্নানাবিধৈর্যুতে।
ফলমূলৈশ্চ সংপূর্ণে সর্ব্বকামফলপ্রদে ॥ ৭
দেবাশ্রমে বা নদ্যাং বা গ্রামে বা নগরেষু বা।
সুশোভনং মঠং কৃত্বা সর্ব্বরক্ষাসমন্বিতম্ ॥ ৮
ত্রিকালস্নানসংযুক্তঃ স্বধর্ম্মনিরতঃ সদা।
বেদান্তশ্রবণং কুর্ব্বংস্তস্মিন্ যোগং সমভ্যসেৎ ॥ ৯
কেচিদ্বদন্তি মুনয়স্তপঃস্বাধ্যায়সংযুতাঃ।
নির্জ্জনে নিলয়ে রম্যে বাতাতপবিবর্জ্জিতে ॥ ১০
বিধ্যুক্তকর্ম্মসংযুক্তঃ শুচির্ভূত্বা সমাহিতঃ।
মন্ত্রৈর্ন্যস্ততনুর্ধীরঃ সিতভস্মধরঃ সদা ॥ ১১
মৃদাসনোপরি কুশান্ সমাস্থায়াথ বাজিনম্ ॥ ১২

ব্যক্তি বেদোচ্চারণপূর্ণ, স্বধর্ম্মনিষ্ঠ, শান্ত ব্রহ্মবিদ্গণে পরিবেষ্টিত, জলবহুল, নানাবিধ পুষ্পযুক্ত, ফলমূলপূর্ণ, সর্ব্বাভীষ্টফলপ্রদ, রমণীয় পবিত্র স্থানে অথবা দেবালয়ে, নদীতে, গ্রামে বা নগরে সুশোভন সুরক্ষিত মঠ নির্ম্মাণ করিয়া তথায় স্বধর্ম্মনিষ্ঠ ও ত্রিকালস্নানশীল হইয়া সর্ব্বদা বেদান্ত শ্রবণ করিতে করিতে যোগ অভ্যাস করিবে। ৪-৯

কোন কোন তপঃস্বাধ্যায়সম্পন্ন ঋষিয়া বলিয়া থাকেন, বিধিবিহিত কর্ম্মানুষ্ঠানশীল, শুচি ও সমাহিত হইয়া নির্জ্জন, রমণীয়, বাতাতপবর্জ্জিত স্থানে মন্ত্রপাঠ সহকারে অঙ্গন্যাস ও নিয়ত শ্বেতভস্ম ধারণ পূর্ব্বক ভূতলে

বিনায়কং সুসংপূজ্য ফলমূলোদকাদিভিঃ।
ইষ্টদেবং গুরুং নত্বা তত আরভ্য চাসনম্॥ ১৩
প্রাঙ্মুখোদঙ্মুখো বাপি জিতাসনগতঃ স্বয়ম্।
সমগ্রীবশিরঃকায়ঃ সংবৃত্তাস্যঃ সুনিশ্চলম্॥ ১৪
নাসাগ্রদৃক্ সদা সম্যক্ সব্যে ন্যস্যেতরং করম্।
নাসাগ্রে শশভৃদ্বিম্বং জ্যোৎস্নাজালবিরাজিতম্॥ ১৫
সপ্তমস্য তু বর্গস্য চতুর্থং বিন্দুসংযুতম্।
স্রবন্তমমৃতং পশ্যন্ নেত্রাভ্যাং সুসমাহিতঃ॥ ১৬
ইড়ায়াং বায়ুমারোপ্য পূরয়িত্বোদরং ততঃ।
ততোঽগ্নিং দেহমধ্যস্থং ধ্যায়ন্ জ্বালাবলীযুতম্॥ ১৭
রেফঞ্চ বিন্দুসংযুক্তমগ্নিমণ্ডলসংযুতম্।
ধ্যায়ন্ বিরেচয়েৎ পশ্চান্মন্দং পিঙ্গলয়া পুনঃ॥ ১৮

কুশাসন বা মৃগচর্ম্ম আস্তরণ করিয়া ধীরভাবে উপবিষ্ট হইবে। ১০-১২। তৎপরে ফল-মূলজলাদি দ্বারা বিনায়কের অর্চ্চনা করিয়া অভীষ্ট-দেব ও গুরুকে প্রণতিপুরঃসর আসনবন্ধ আরম্ভ করিবে। ১৩। আসনবন্ধ হইলে তদুপরি পূর্ব্বাস্য বা উত্তরাস্য হইয়া গ্রীবা, মস্তক ও দেহ সরলভাবে রাখিয়া সংবৃত্তমুখে নিশ্চলভাবে নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টিস্থাপন করিবে। তৎকালে বামহস্তের উপর দক্ষিণ-হস্ত স্থাপন করিতে হয়। অনন্তর নাসিকাগ্রে জ্যোৎস্নাজালবিরাজিত চন্দ্রবিম্ব ও বিন্দুযুক্ত সপ্তমবর্গের চতুর্থ অক্ষর (হঁ) হইতে অমৃত স্রাবিত হইতেছে, চক্ষুর্দ্বারা এইরূপ দেখিয়া সমাহিতভাবে ইড়া নাড়ীতে বায়ু আরোপণ ও উদর পূর্ণ করিবে। পরে শরীরমধ্যস্থ জ্বালামালাসঙ্কুল অগ্নির ধ্যান করিয়া বহ্নি-মণ্ডলমধ্যস্থ সানুস্বার বহ্নিবীজ রকার (রং) চিন্তা সহকারে শনৈঃ শনৈঃ বায়ু রেচন করিতে হয়। ১৪-১৮

পুনঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য প্রাণং দক্ষিণতঃ সুধীঃ।
পুনশ্চ রেচয়েদ্ধীমানিড়য়া চ শনৈঃ শনৈঃ॥ ১৯
ত্রিচতুর্বৎসরং বাপি ত্রিচতুর্মাসমেব চ।
ষট্ কৃত্বা আচরন্ নিত্যং রহস্যেবং ত্রিসন্ধিষু॥ ২০
নাড়ীশুদ্ধিমবাপ্নোতি পৃথক্‌চিহ্নোপলক্ষিতাম্।
শরীরলঘুতা দীপ্তির্বহ্নের্জ্জঠরবর্ত্তিনঃ॥ ২১
নাদাভিব্যক্তিরিত্যেতচ্চিহ্নং তৎসিদ্ধিসূচকম্।
যাবন্নৈতানি সম্পশ্যেৎ তাবদেবং সমভ্যসেৎ॥ ২২

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে পঞ্চমোঽধ্যায়ঃ॥ ৫

অনন্তর ধীমান্ ব্যক্তি পুনরায় পিঙ্গলাযোগে দক্ষিণ-নাসিকায় প্রাণ-বায়ু পূরণ করিয়া ইড়া দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ রেচন করিবে। ১৯। নির্জ্জন স্থলে উপবিষ্ট হইয়া এই প্রকারে তিন চারি বর্ষ বা তিন চারি মাস প্রত্যহ ত্রিসন্ধ্যায় ছয়বার অভ্যাস করিলে ভিন্ন ভিন্ন লক্ষণ-বিশিষ্ট নাড়ী-শুদ্ধি হইয়া থাকে। নাড়ীশুদ্ধি হইলে দেহের লঘুতা, উদরাগ্নির উদ্দীপ্তি এবং শরীরাভ্যন্তরে নাদের অভিব্যক্তি এই সকল সিদ্ধিসূচক চিহ্ন দৃষ্ট হয়। যত দিন এই সকল লক্ষণ লক্ষিত না হয়, তাবৎকাল অভ্যাস করিবে। ২০-২২

পঞ্চম অধ্যায় সমাপ্ত।

ষষ্ঠোঽধ্যায়ঃ।

—ঃ*ঃ—

প্রাণায়ামঃ।

শ্রীভগবানুবাচ।

প্রাণায়ামমথেদানীং প্রবক্ষ্যামি বিধানতঃ।
সমাহিতমনাস্ত্বঞ্চ শৃণু গার্গি বরাননে! ॥ ১
প্রাণাপানসমাযোগঃ প্রাণায়াম ইতীরিতঃ।
প্রাণায়াম ইতি প্রোক্তো রেচপূরককুম্ভকৈঃ ॥ ২
বর্ণত্রয়াত্মিকা হ্যেতে রেচপূরককুম্ভকাঃ।
য এষ প্রণবঃ প্রোক্তঃ প্রাণায়ামশ্চ তন্ময়ঃ ॥ ৩
ইড়য়া বায়ুমারোপ্য পূরয়িত্বোদরস্থিতম্।
শনৈঃ ষোড়শভির্মাত্রৈরকারং তত্র সংস্মরেৎ ॥ ৪
ধারয়েৎ পূরিতং পশ্চাচ্চতুঃষষ্ট্যা চ মাত্রয়া।
উকারমূর্ত্তিমত্রাপি সংস্মরন্ প্রণবং জপেৎ ॥ ৫

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে বরাননে গার্গি! অনন্তর এখন প্রাণায়ামের বিষয় বর্ণন করিতেছি, সমাহিতচিত্ত হইয়া শ্রবণ কর। ১। প্রাণ ও অপান বায়ুর সংযোগই প্রাণায়াম বলিয়া অভিহিত। রেচক, পূরক ও কুম্ভক দ্বারা এই প্রাণায়াম সম্পাদিত হয়। ২। এই রেচক, পূরক ও কুম্ভক (যথাক্রমে অ, উ, ম) এই ত্রিবর্ণাত্মক ; সুতরাং এই প্রাণায়ামই প্রণবাত্মক বলিয়া অভিহিত। ৩

ইড়া নাড়ী দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক উদর পূর্ণ করিবে। তৎকালে ষোড়শবার 'অকার' চিন্তা করিতে করিতে শনৈঃ শনৈঃ উদরে বায়ুপূরণ করিতে হয়। ৪। তৎপরে 'উকারমূর্ত্তি' ধ্যান করিয়া চতুঃ-

যাবদ্বা শক্যতে তাবৎ ধারণং জপসংযুতম্।
পূরিতং রেচয়েৎ পশ্চাৎ প্রাণং বাহ্যানিলান্বিতম্॥ ৬
শনৈঃ পিঙ্গলয়া গার্গি! দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া পুনঃ।
প্রাণায়ামো ভবদেবং পুনশ্চৈবং সমভ্যসেৎ॥ ৭
ততঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য মাত্রৈঃ ষোড়শভিস্তথা।
মকারমূর্ত্তিমত্রাপি সংস্মরন্ সুসমাহিতঃ॥ ৮
পূরিতং ধারয়েৎ প্রাণং প্রণবং বিংশতিদ্বয়ম্।
জপেদত্র স্মরন্ মূর্ত্তিং মকারাখ্যং মহেশ্বরম্॥ ৯
যাবদ্বা শক্যতে পশ্চাৎ রেচয়েদিড়য়ানিলম্।
এবমেনং পুনঃ কুর্য্যাদিড়য়া পূর্ব্ববৎ প্রিয়ে!॥ ১০

ষষ্টিবার প্রণব জপ করিতে করিতে ঐ পূরিত বায়ু জঠরমধ্যে ধারণ করিবে। ৫। যতক্ষণ ধারণ করিতে সামর্থ্য হয়, ততক্ষণ জপ করিতে করিতে ধারণ করা কর্ত্তব্য। হে গার্গি! তদনন্তর দ্বাত্রিংশন্মাত্রা প্রণব জপ করিতে করিতে পিঙ্গলা দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ ঐ পূরিত বায়ু রেচন করিয়া বাহ্য-বায়ুর সহিত মিলিত করিবে। এই প্রকার করিলেই একবার প্রাণায়াম সম্পাদিত হয়। পুনঃ পুনঃ এইরূপ অভ্যাস করা কর্ত্তব্য। ৬-৭

অনন্তর সুসমাহিত হইয়া পিঙ্গলা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক মকারমূর্ত্তি স্মরণ ও ষোড়শধা প্রণব জপ করিতে করিতে উদর পূরিত করিবে। ৮। চত্বারিংশদ্বার প্রণব জপ করিতে করিতে ঐ পূরিত বায়ু উদরমধ্যে ধারণ করিতে হয়। তৎকালে ঐ মকারাখ্য মহেশ্বরমূর্ত্তি ধ্যান ও জপ করিবে। ৯। যতক্ষণ সামর্থ্য হয়, ততক্ষণ বায়ু ধারণ পূর্ব্বক পশ্চাৎ ইড়া নাড়ী দ্বারা ঐ পূরিত বায়ু রেচন করিবে। হে প্রিয়ে! পুনর্ব্বার ইড়া দ্বারা এইরূপ পূর্ব্ববৎ করিতে হয়। ১০

যদ্‌বা প্রাণং সমারোপ্য পূরয়িত্বোদরস্থিতম্।
প্রণবেন সুসংযুক্তাং ব্যাহৃতিভিশ্চ সংযুতাম্॥ ১১
গায়ত্রীং বা জপেদ্‌বিপ্রঃ প্রাণসংযমনে ত্রয়ম্।
পুনশ্চৈবং ত্রিভিঃ কুর্য্যাৎ পুনশ্চৈবং ত্রিসন্ধিষু॥ ১২
যদ্‌বা সমভ্যসেন্নিত্যং বৈদিকং লৌকিকং তু বা।
প্রাণসংযমনে পশ্চাজ্জপেৎ তদ্‌বিংশতিদ্বয়ম্॥ ১৩
ব্রাহ্মণঃ শ্রুতিসম্পন্নঃ স্বধর্ম্মনিরতঃ সদা।
সবৈদিকং জপেন্মন্ত্রং লৌকিকং ন কদাচন।
কেচিজ্জনহিতার্থায় জপমিচ্ছন্তি লৌকিকম্॥ ১৪
দ্বিজবৎ ক্ষত্রিয়স্যোক্তঃ প্রাণসংযমনে জপঃ॥ ১৫
বৈশ্যানাং ধর্ম্মযুক্তানাং স্ত্রীশূদ্রাণাং তপস্বিনাম্।
প্রাণসংযমনে গার্গি! মন্ত্রং প্রাণববর্জ্জিতম্॥ ১৬

অথবা ব্রাহ্মণজাতি প্রণব ও ব্যাহৃতির সহিত বারত্রয় গায়ত্রী জপ করিয়া বহিঃস্থ বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক জঠরদেশ পূর্ণ করিবে। এই প্রকারে তিন সন্ধ্যাতে তিন তিনবার করিয়া পুনঃ পুনঃ প্রাণায়াম করিবে। ১১-১২। কিংবা প্রত্যহ প্রাণায়ামকালে চত্বারিংশদ্বার বৈদিক বা লৌকিক মন্ত্র জপ করিতে হয়। ১৩। শ্রুতিসম্পন্ন স্বধর্ম্মনিষ্ঠ ব্রাহ্মণ সর্ব্বদা বৈদিক মন্ত্রই জপ করিবেন, কদাচ লৌকিক মন্ত্র জপ করিবেন না। কেহ কেহ লোকহিতার্থ লৌকিক মন্ত্রজপেরই ইচ্ছা করিয়া থাকেন। ১৪

ক্ষত্রিয়ের পক্ষেও প্রাণায়ামে ব্রাহ্মণের ন্যায় জপ বিহিত হইয়াছে। ১৫। হে গার্গি! ধর্ম্মনিষ্ঠ বৈশ্য এবং তপঃপরায়ণ নারী ও শূদ্রজাতির পক্ষে প্রাণায়ামে প্রণববর্জ্জিত মন্ত্রই বিহিত হইয়াছে। ১৬।

নমোঽন্তং শিবমন্ত্রং বা বৈষ্ণবং বা তথা বুধৈঃ।
যদ্বা সমভ্যসেচ্ছূদ্রঃ সূনার্ষং বিধিপূর্ব্বকম্ ॥ ১৭
প্রাণসংযমনে স্ত্রী চ জপেৎ তদ্বিংশতিদ্বয়ম্।
ন বৈদিকং জপেচ্ছূদ্রঃ স্ত্রিয়শ্চ ন কদাচন।
স্বাশ্রমস্থস্য বৈশ্যস্য কেচিদিচ্ছন্তি বৈদিকম্ ॥ ১৮
সন্ধ্যয়োরুভয়োর্নিত্যং গায়ত্র্যা প্রণবেন বা ॥ ১৯
প্রাণসংযমনং কুর্য্যাদ্ব্রাহ্মণো বেদপারগঃ।
নিত্যমেবং প্রকুর্ব্বীত প্রাণায়ামাংস্তু ষোড়শ ॥ ২০
অপি ভ্রূণহনং মাসাৎ পুনন্ত্যহরহঃ কৃতাঃ।
ঋতুত্রয়াৎ পুনন্ত্যেবং জন্মান্তরকৃতাদঘাৎ ॥ ২১
সংবৎসরাৎ ব্রহ্মবধাৎ তস্মান্নিত্যং সমভ্যসেৎ।
যোগাভ্যাসরতাস্ত্বেবং স্বধর্ম্মনিরতাশ্চ যে।
প্রাণসংযমনেনৈব সর্ব্বে মুক্তা ভবন্তি হি ॥ ২২

উহারা শিবমন্ত্র বা বৈষ্ণব-মন্ত্রের শেষে 'নমঃ' শব্দ উচ্চারণ করিবে। অথবা শূদ্রেরা যথাবিধি অত্যুত্তম আর্ষ মন্ত্রজপ সহকারে প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। ১৭। নারীজাতি প্রাণায়ামকালে চত্বারিংশদ্বার মন্ত্র জপ করিবে। শূদ্র ও স্ত্রীজাতিরা কদাচ বৈদিক মন্ত্র জপ করিবে না। কেহ কেহ স্বীয় আশ্রমনিষ্ঠ বৈশ্যের পক্ষে বৈদিকমন্ত্র-জপের বিধি দিয়া থাকেন। ১৮

বেদপারদর্শী ব্রাহ্মণ প্রত্যহ উভয় সন্ধ্যাকালে গায়ত্রী ও প্রণবপাঠ সহকারে প্রাণায়াম করিবে। প্রত্যহই ষোড়শবার এইরূপ প্রাণায়াম করিতে হয়। ১৯-২০। প্রতিদিন এইরূপ প্রাণায়াম করিলে একমাসের মধ্যে ভ্রূণহত্যাজনিত পাপ বিনষ্ট হয়, তিন ঋতু (ষণ্মাস) অভ্যাস করিলে জন্মান্তরকৃত পাপ হইতে মুক্ত হওয়া যায় এবং সংবৎসর

বাহ্যাদাপূরণং বায়োরুদরে পূরকো হি সঃ ॥ ২৩
সম্পূর্ণকুম্ভবদ্বায়োর্ধারণং কুম্ভকো ভবেৎ।
বহির্যদ্রেচনং বায়োরুদরাদ্রেচনং হি তৎ ॥ ২৪
প্রস্বেদজনকো যস্তু প্রাণায়ামেষু সোঽধমঃ।
কম্পে চ মধ্যমঃ প্রোক্ত উত্থানে চোত্তমো ভবেৎ ॥ ২৫
পূর্ব্বং পূর্ব্বং প্রকুর্ব্বীত যাবদুত্তমসম্ভবঃ।
সম্ভবত্যুত্তমে গার্গি! প্রাণায়ামে সুখী ভবেৎ ॥ ২৬
প্রাণো লয়তি তেনৈব দেহস্যান্তস্ততোঽধিকঃ।
দেহশ্চোত্তিষ্ঠতে তেন কৃতাসনপরিগ্রহঃ ॥ ২৭

করিলে ব্রহ্মবধজনিত পাতক হইতে মুক্তিলাভ হয়; সুতরাং নিত্য ইহা অভ্যাস করিবে। এই প্রকারে স্বধর্ম্মনিষ্ঠ ও যোগাভ্যাসরত হইয়া প্রাণসংযমন করিলে সকলেই মুক্ত হইতে পারে। ২১-২২

বাহ্যদেশ হইতে বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক উদরে পূরণ করাকেই পূরক কহে। ২৩। পূর্ণকুম্ভবৎ জঠরমধ্যে বায়ুধারণকেই কুম্ভক বলা যায় এবং পূরিত বায়ুকে বহির্ভাগে পরিত্যাগ করাকে রেচন কহে। ২৪

প্রাণায়াম-সময়ে দেহ হইতে স্বেদ বিগলিত হইলে তাহাকে অধম-লক্ষণ কহে; যদি শরীরে কম্প উপস্থিত হয়, তবে তাহা মধ্যমলক্ষণ এবং দেহ শূন্যে উত্থিত হইলে তাহা উত্তম লক্ষণ বলিয়া পরিগণিত।২৫। যাবৎ উত্তম লক্ষণ দৃষ্ট না হয়, তাবৎ পূর্ব্ব পূর্ব্ব প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। হে গার্গি! প্রাণায়ামে উত্তম লক্ষণ (শূন্যে উত্থান) দৃষ্ট হইলেই সুখী হইতে পারে। ২৬। প্রাণবায়ু দীর্ঘ হইলেও এই অভ্যাস দ্বারা দেহেই লয় প্রাপ্ত হয় এবং আসন সহ শরীর উর্দ্ধে উত্থিত হইয়া থাকে। ২৭

নিশ্বাসোচ্ছ্বাসকৌ তস্য ন বিদ্যেতে কথঞ্চন।
দেহে যদ্যপি তৌ স্যাতাং স্বাভাবিকগুণাবুভৌ ॥ ২৮
তথাপি নশ্যতস্তেন প্রাণায়ামোত্তমেন হি।
তয়োর্নাশে সমর্থঃ স্যাৎ কর্ত্তুং কেবলকুম্ভকম্‌ ॥ ২৯
রেচকং পূরকং মুক্ত্বা সুখং যদ্‌বায়ুধারণম্‌।
প্রাণায়ামোঽয়মিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুম্ভকঃ ॥ ৩০
রেচ্য চাপূর্য্য যঃ কুর্য্যাৎ স বৈ সহিতকুম্ভকঃ।
সহিতং কেবলঞ্চাপি কুম্ভকং নিত্যমভ্যসেৎ ॥ ৩১
যাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ স্যাৎ সহিতং তাবদভ্যসেৎ।
কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধে রেচপূরকবর্জ্জিতে ॥ ৩২
ন তস্য দুর্লভং কিঞ্চিৎ ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে।
মনো লয়ত্বং লভতে পলিতাদি বিনশ্যতি ॥ ৩৩

ক্রমে সেই যোগীর নিশ্বাস ও প্রশ্বাস কিছুই বিদ্যমান থাকে না। নিশ্বাস ও প্রশ্বাস এই দুইটি দেহের নৈসর্গিক গুণ সত্য, কিন্তু উত্তম প্রাণায়াম সম্পাদিত হইলে ঐ নিশ্বাস-প্রশ্বাসও বিলয় প্রাপ্ত হয় ; উহা বিনষ্ট হইলে সাধক কেবল-কুম্ভক-সম্পাদনে সমর্থ হইয়া থাকে। ২৮-২৯

রেচক ও পূরক বিসর্জ্জন পূর্ব্বক কেবলমাত্র বায়ুধারণরূপ যে প্রাণায়াম, তাহাই কেবল-কুম্ভক নামে অভিহিত। ৩০। রেচন ও পূরণ করিয়া যে প্রাণায়াম সম্পাদিত হয়, তাহার নাম সহিত-কুম্ভক। প্রত্যহ সহিত ও কেবল এই দ্বিবিধ প্রাণায়াম অভ্যাস করাই কর্ত্তব্য। ৩১। যত দিন কেবল-কুম্ভক সিদ্ধ না হয়, তত দিন সহিত-কুম্ভক অভ্যাস করিবে। রেচক-পূরক-বর্জ্জিত কেবল-কুম্ভক সিদ্ধ হইলে ত্রিভুবনে তাহার আর কিছুই দুর্লভ থাকে না। তাহার মনো-

মুক্তেরয়ং মহামার্গো মকারাখ্যোঽন্তরাত্মনঃ।
নাদঞ্চোৎপাদয়ত্যেষ কুম্ভকঃ প্রাণসংযমঃ॥ ৩৪
প্রাণসংযমনং নাম দেহে প্রাণবিধারণম্।
এষ প্রাণজয়োপায়ঃ সর্ব্বমৃত্যুপ্রঘাতকঃ॥ ৩৫
কিঞ্চিৎ প্রাণজয়োপায়ং তব বক্ষ্যামি তত্ত্বতঃ।
বাহ্যাৎ প্রাণং সমাকৃষ্য পূরয়িত্বোদরস্থিতম্॥ ৩৬
নাভিমধ্যে চ নাসাগ্রে পাদাঙ্গুষ্ঠে চ যত্নতঃ।
ধারয়েৎ মনসা প্রাণং সন্ধ্যাকালে চ সর্ব্বদা॥ ৩৭
সর্ব্বরোগবিনির্ম্মুক্তো জীবেৎ যোগী জিতশ্রমঃ।
নাসাগ্রে ধারণং গার্গি! বায়োর্ব্বিজয়কারণম্॥ ৩৮

লয়লাভ হয় (চিত্ত আর কোন বিষয়েই আসক্ত হয় না) এবং তাহার পলিতাদি (কেশের শুক্লত্ব ও চর্ম্মের লোলতাদি) বিনাশ পায়। ৩২-৩৩

এই মকারাখ্য কুম্ভক অন্তরাত্মার মুক্তিলাভের মহাপথস্বরূপ; ইহা হইতেই নাদের উৎপত্তি হয়। এই কুম্ভককেই প্রাণায়াম কহে। ৩৪। এইরূপে দেহমধ্যে প্রাণবায়ু-ধারণকেই প্রাণ-সংযমন বলা যায়। এই কুম্ভকই প্রাণজয়ের উপায় এবং ইহা দ্বারাই মৃত্যুকে বিনাশ করা যায়। ৩৫। (হে প্রিয়ে!) আমি প্রাণজয়ের আরও কিঞ্চিৎ উপায় তত্ত্বতঃ তোমার নিকট বলিতেছি। বাহ্যপ্রদেশ হইতে প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক সন্ধ্যাকালে (ত্রিসন্ধ্যায়) উদরাভ্যন্তরে ধারণ করিয়া নাভিমধ্যে, নাসাগ্রদেশে ও চরণের অঙ্গুষ্ঠে মনোদ্বারা প্রাণবায়ু ধারণ করিবে। এই প্রকার করিলে যোগী জিতশ্রম ও সর্ব্বরোগ হইতে বিনির্মুক্ত হইয়া জীবন ধারণ করে। হে গার্গি! নাসাগ্রে

সর্ব্বরোগবিনাশঃ স্যান্নাভিমধ্যে তু ধারয়েৎ।
শরীরং লঘুতাং যাতি পাদাঙ্গুষ্ঠে তু ধারণাৎ॥ ৩৯
বায়ুং রসনয়াকৃষ্য যঃ পিবেৎ সততং নরঃ।
শ্রমদাহৌ ন তস্যাস্তাং নশ্যন্তি ব্যাধয়স্তথা॥ ৪০
সন্ধ্যয়োর্ব্রাহ্ম্যকালে চ বায়ুমাকৃষ্য যঃ পিবেৎ।
ত্রিমাসাৎ তস্য কল্যাণি! জায়তে বাক্‌ সরস্বতী॥ ৪১
ষণ্মাসাভ্যাসযোগেন মহারোগৈঃ প্রমুচ্যতে॥ ৪২
আত্মন্যাত্মানমারোপ্য কুণ্ডল্যাং যস্তু ধারয়েৎ।
ক্ষয়রোগাদয়ঃ সর্ব্বে নশ্যন্তীত্যপরে বিদুঃ।
জিহ্বায়াং বায়ুমানীয় জিহ্বামূলে নিরোধয়েৎ॥ ৪৩
যঃ পিবেদমৃতং বিদ্বান্‌ সকলং ভদ্রমশ্নুতে।
আত্মন্যাত্মানমিড়য়া সমানীয় ভ্রুবোঽন্তরাৎ॥ ৪৪

ধারণ করিলে সর্ব্বরোগ বিনাশ পায় এবং পাদাঙ্গুষ্ঠে ধারণ করিলে দেহ লঘুতা প্রাপ্ত হইয়া থাকে। ৩৬-৩৯

যে ব্যক্তি সতত রসনা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক পান করে, তাহার শ্রম ও সন্তাপ বোধ হয় না এবং ব্যাধি-সমূহ বিনষ্ট হয়। ৪০। হে কল্যাণি! যে ব্যক্তি উভয় সন্ধ্যাকালে ও ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে ঐরূপে বায়ু পান করে, তিন মাসের মধ্যে সরস্বতীর ন্যায় তাহার বাক্‌পটুতা জন্মে। ৪১। ছয় মাস যাবৎ অভ্যাস করিলে মহারোগ হইতে মুক্তি-লাভ হয়। ৪২। যিনি আত্মাতে প্রাণবায়ু স্থাপন পূর্ব্বক কুণ্ডলীতে ধারণ করিতে সমর্থ হন, তাঁহার ক্ষয়রোগাদি সমস্ত বিনাশ প্রাপ্ত হয়। অন্য কেহ কেহ বলেন, রসনাতে বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক জিহ্বা-মূলে ধারণ করিবে। ৪৩। যে বিদ্বান্‌ ব্যক্তি ইড়া দ্বারা ভ্রূযুগলের মধ্য হইতে আত্মাতে বায়ু আনয়ন পূর্ব্বক অমৃতবৎ উহা পান করেন,

পিবেদ্‌যস্ত্রিদশাহারং ব্যাধিভিঃ স প্রমুচ্যতে ॥ ৪৫
মাসমেকং ত্রিসন্ধ্যাসু জিহ্বায়াং রোপ্য মারুতম্।
পিবেদ্‌যস্তুন্দমধ্যে বা নাভৌ বা পার্শ্বয়োস্তু বা।
নাড়ীভ্যাং বায়ুমারোপ্য নাভৌ চ তুন্দপার্শ্বয়োঃ ॥ ৪৬
ঘটিকৈকাং বহেদ্‌যস্তু ব্যাধিভিঃ স বিমুচ্যতে।
ধারয়েৎ বৎসরার্দ্ধং বা তদর্দ্ধং বা প্রভঞ্জনম্ ॥ ৪৭
পিবেদ্‌যস্ত্রিদশাহারং ধারয়েৎ তুন্দমধ্যমে।
গুল্মপ্লীহোদরঞ্চান্যে ত্রিদোষজনিতং তথা ॥ ৪৮
তুন্দমধ্যগতা রোগাঃ সর্ব্বে নশ্যন্তি তস্য বৈ।
জ্বরাঃ সর্ব্বে বিনশ্যন্তি বিষাণি বিবিধান্যপি ॥ ৪৯
বহুনোক্তেন কিং গার্গি! পলিতাদি বিনশ্যতি।
এবং বায়ুজয়োপায়ঃ প্রাণস্য তু বরাননে! ॥ ৫০

তাঁহার সর্ব্বপ্রকার কল্যাণলাভ হয়। ৪৪। যে ব্যক্তি ত্রিংশদ্দিন এইরূপে পান করেন, তিনি সর্ব্বব্যাধি হইতে মুক্তি লাভ করিয়া থাকেন। ৪৫

যে ব্যক্তি এক মাস যাবৎ তিন সন্ধ্যায় রসনাতে, জঠরমধ্যে নাভিতে অথবা পার্শ্বভাগে বায়ু আনয়ন ও পান পুরঃসর এক ঘটিকা পর্য্যন্ত ধারণ করিতে পারেন, তিনি যাবতীয় রোগ হইতে মুক্তিলাভ করেন। অথবা ঐ ভাবে অর্দ্ধবর্ষ বা তিন মাস যাবৎ বায়ু ধারণ করিবে। ৪৬-৪৭। যিনি ত্রিংশদ্দিন যাবৎ জঠরমধ্যে বায়ু ধারণ করেন, তাঁহার গুল্ম, প্লীহা, উদররোগ এবং অন্যান্য ত্রিদোষ-জনিত জঠরগত রোগ বিনাশ পায় আর জ্বর ও বিবিধ বিষদোষ নষ্ট হইয়া থাকে। ৪৮-৪৯। হে বরাননে গার্গি! অধিক আর কি বলিব, ইহা

শক্যমাসনমাস্থায় সমাহিতমনাস্তথা।
করণানি বশীকৃত্য বিষয়েভ্যো বলাৎ সুধীঃ ॥ ৫১
অপানমূর্দ্ধমাকৃষ্য প্রণবেন সমাহিতঃ।
বস্তিমধ্যে নিরুধ্যৈবং প্রাণং তত্রৈব ধারয়েৎ ॥ ৫২
বহ্নিস্থানে নিরুধ্যৈবং প্রাণং তত্রৈব ধারয়েৎ।
হস্তাভ্যাং বন্ধয়েৎ সম্যক্ কর্ণাদিকরণানি চ ॥ ৫৩
অঙ্গুষ্ঠাভ্যামুভে শ্রোত্রে তর্জ্জনীভ্যাঞ্চ চক্ষুষী।
নাসাপুটৌ চ মধ্যাভ্যাং প্রচ্ছাদ্য করণানি বৈ ॥ ৫৪
প্রাণঃ প্রয়াত্যনেনৈব ততস্ত্বায়ুর্বিঘাতকৃৎ ॥ ৫৫
নাদোৎপত্তিস্ত্বনেনৈব শুদ্ধস্ফটিকসন্নিভা ॥ ৫৬

দ্বারা পলিতাদি বিনষ্ট হইয়া থাকে। এই যে প্রক্রিয়া কথিত হইল, ইহাই বায়ুজয়ের উপায়। ৫০

(বায়ুজয়ের অন্যবিধ প্রণালী কথিত হইতেছে)। সুধী ব্যক্তি সামর্থ্যমত আসনবন্ধন পূর্ব্বক সমাহিতচিত্তে ইন্দ্রিয়গণকে সবলে বিষয় হইতে বশীকৃত করিয়া প্রণবজপ সহকারে অপানবায়ু আকর্ষণ ও উদর-মধ্যে নিরোধ করিবে, প্রাণবায়ুকেও ধারণ করিতে হয়। ৫১-৫২। কিংবা অপান বায়ুকে বহ্নিস্থানে নিরোধ করিয়া প্রাণবায়ুকে তথায় ধারণ করিতে হয়। পরে হস্তদ্বয় দ্বারা কর্ণাদি ইন্দ্রিয়গণকে সম্যক্ নিরুদ্ধ করিবে। ৫৩। অঙ্গুষ্ঠযুগল দ্বারা শ্রোত্রদ্বয়, তর্জ্জনীযুগল দ্বারা চক্ষুর্দ্বয় এবং মধ্যমাযুগল দ্বারা নাসিকাদ্বয় আবরণ করিয়া যাবৎ আনন্দ-বিশেষের সঞ্চার না হয়, তাবৎ ধারণ করিবে। এই প্রকার করিলে আয়ুর্বিনাশক প্রাণবায়ু মৃণালান্তর্ভূত তন্তুবৎ সূক্ষ্মব্রহ্মরন্ধ্রে সুষুম্নাতে উপনীত হইয়া থাকে। এইরূপ করিলে শুদ্ধস্ফটিকসদৃশ বিমল নাদের উৎপত্তি হয়। ৫৪-৫৬

আ-মূর্দ্ধ্নো বর্ত্ততে নাদো বীণাদণ্ডবদুত্থিতঃ।
শঙ্খধ্বনিনিভস্ত্বাদৌ মধ্যে মেঘধ্বনির্যথা ॥ ৫৭
ব্যোমরন্ধ্রগতে নাদে গিরিপ্রস্রবণং যথা।
ব্যোমরন্ধ্রগতে বায়ৌ চিত্তে চাত্মনি সংস্থিতে ॥ ৫৮
যোগিনস্ত্বপরে হ্যত্র বদন্তি শমচেতসঃ।
তদানন্দী ভবেদ্দেহী বায়ুস্তেন জিতো ভবেৎ ॥ ৫৯
প্রাণায়ামপরাঃ পূতা রেচপূরকবর্জ্জিতাঃ।
দক্ষিণেতরগুল্‌ফেন সীবনীং পীড়য়েৎ স্থিতাম্ ॥ ৬০
অধঃস্থাদণ্ডয়োঃ সূক্ষ্মাং সব্যোপরি চ দক্ষিণম্।
জঙ্ঘোর্ব্বোরন্তরে গার্গি! নিশ্ছিদ্রং বন্ধয়েদ্দৃঢ়ম্ ॥ ৬১

বীণাদণ্ডের শব্দের ন্যায় ঐ নাদ উদ্গত হইয়া মূর্দ্ধপ্রদেশ পর্য্যন্ত ব্যাপ্ত করে। ঐ নাদ অগ্রে শঙ্খশব্দবৎ, মধ্যে মেঘগর্জ্জন তুল্য এবং ব্রহ্মরন্ধ্রে উত্থিত হইলে গিরিনির্ঝর-শব্দ সদৃশ ধ্বনি শ্রুত হয়। শান্তচিত্ত অনেকানেক যোগী বলেন, প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে উপস্থিত হইলে এবং চিত্ত আত্মাতে সন্নিবিষ্ট হইলে দেহী আনন্দপূর্ণ হয় এবং তৎকর্ত্তৃক বায়ু-জয় হইয়া থাকে। ৫৭-৫৯

প্রাণায়ামপরায়ণ পবিত্র ব্যক্তিরা রেচক ও পূরক পরিহার পুরঃসর বাম-গুল্‌ফ দ্বারা সীবনীকে পীড়ন করিবে। পরে জঙ্ঘা ও উরুর মধ্যে অথবা গুল্‌ফের উপর দক্ষিণ-গুল্‌ফ রাখিয়া সুদৃঢ়ভাবে আসনবন্ধন পূর্ব্বক গ্রীবা, শীর্ষদেশ, পৃষ্ঠ ও উদর ঋজুভাবে রাখিয়া সরলদেহে উপবিষ্ট হইবে। অনন্তর চক্ষুর্দ্বয় উপরিস্থ দক্ষিণ-গুল্‌ফের উপর স্থাপনপূর্ব্বক একাগ্রমনে প্রণবজপ সহকারে ঐ স্থানে প্রাণবায়ু ধারণ করিয়া স্থিরভাবে উপবেশন করিবে। হে বরারোহে! ব্রাহ্মণেরা প্রত্যহ নির্জ্জনে এইরূপ অনুষ্ঠান করিবে। ক্ষত্রিয়ও, জিতেন্দ্রিয়

সমগ্রীবশিরঃকায়ঃ সমপৃষ্ঠঃ সমোদরঃ।
নেত্রাভ্যাং দক্ষিণং গুল্‌ফং লোকয়ন্ পরিস্থিতম্‌॥ ৬২
ধারয়ন্‌ মনসা সার্দ্ধং ব্যাহরন্‌ প্রণবাক্ষরম্‌।
আসনেনাম্বুধীরাস্তে দ্বিজো রহসি নিত্যশঃ।
ক্ষত্রিয়শ্চ বরারোহে! ব্যাহরন্‌ প্রণবাক্ষরম্‌॥ ৬৩
আসনেনাম্বুধীরাস্তে রহস্যেবং জিতেন্দ্রিয়ঃ।
বৈশ্যাঃ শূদ্রাঃ স্ত্রিয়শ্চান্যে যোগাভ্যাসরতা নরাঃ॥ ৬৪
শৈবং বা বৈষ্ণবং বাপি ব্যাহরন্মান্যমেব চ।
আসনেনাম্বুধীরাস্তে দীপং হস্তে বিলোকয়েৎ॥ ৬৫
আয়ুর্বিঘাতকৃৎ প্রাণস্বনেনাগ্নিকুলং গতঃ।
ধূমধ্বজজয়ং যাবন্মাম্বুধীরেবমভ্যসেৎ॥ ৬৬
ধারণং কুর্ব্বতস্তস্য বহ্নিস্থানং প্রভঞ্জনম্‌।
দেহশ্চ লঘুতাং যাতি জঠরাগ্নিশ্চ বর্দ্ধতে॥ ৬৭
দৃষ্টচিহ্নস্ততস্তস্মিন্মনসারোপ্য মারুতম্‌।
মন্ত্রমুচ্চারয়ন্‌ দীর্ঘং নাভিমধ্যে নিরোধয়েৎ॥ ৬৮

হইয়া প্রণবজপ সহকারে এই প্রক্রিয়া অবলম্বন করিবে। যোগাভ্যাসরত বৈশ্য, শূদ্র ও নারীগণও ঐরূপ একাগ্রভাবে উপবিষ্ট হইয়া শৈব, বৈষ্ণব বা অন্য মন্ত্র জপ করিতে করিতে হস্তে একটি প্রদীপ রাখিয়া তৎপ্রতি নেত্রপাত করিবে। ৬০-৬৫। এই প্রণালী অবলম্বন করিলে আয়ুর্বিঘাতক প্রাণবায়ু অগ্নিগৃহে গমন করে। যত দিন অগ্নি পরাজিত না হয়, তত দিন একাগ্রচিত্তে এই প্রক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিবে। ৬৬

যে ব্যক্তি অগ্নিস্থানে বায়ুকে ধারণ করিতে সমর্থ হয়, তাহার দেহ লঘুতা প্রাপ্ত হয় এবং উদরাগ্নি উদ্দীপিত হইয়া থাকে। ৬৭। এই সমস্ত

যাবন্মনোলয়স্তস্মিন্নাভৌ সবিতৃমণ্ডলে।
তাবৎ সমভ্যসেৎ বিদ্বান্ নিয়তো নিয়তাসনঃ॥ ৬৯
এতেন নাভিমধ্যস্থধারণেনৈব মারুতঃ।
কুণ্ডলীং যাতি বহ্নিস্তু দহত্যত্র ন সংশয়ঃ॥ ৭০
সন্তপ্তো বহ্নিনা তত্র বায়ুনাতিপ্রসারিতঃ।
প্রসার্য্য ফণিভৃদ্ভোগং প্রবোধং যাতি তৎ তদা॥ ৭১
প্রবুদ্ধে সংস্মরভ্যস্মিন্নাভিমূলে তু চক্রিণঃ।
ব্রহ্মরন্ধ্রে সুষুম্নায়াং প্রয়াতি প্রাণসংজ্ঞকঃ॥ ৭২
সংপ্রাপ্তে মারুতে তস্মিন্ সুষুম্নায়াং বরাননে!
মন্ত্রমুচ্চার্য্য মনসা হৃন্মধ্যে ধারয়েৎ সুধীঃ॥ ৭৩
হৃদয়াৎ কণ্ঠকূপে চ ভ্রুবোর্মধ্যে তু ধারয়েৎ।
তস্মাদারোপ্য মনসা সাগ্নিপ্রাণমনন্যধীঃ॥ ৭৪

চিহ্ন দৃষ্ট হইলে চিত্তে বায়ু আরোপণ পূর্ব্বক মন্ত্রজপ সহকারে নাভি-মধ্যে দীর্ঘকাল উহাকে ধারণ করিবে। ৬৮। যে পর্য্যন্ত মন নাভিস্থ আদিত্যমণ্ডলে সম্যক্ লয় প্রাপ্ত না হয়, তাবৎকাল বিদ্বান্ সাধক যথাযথ আসনে আসীন হইয়া যথাবিধি ঐরূপ প্রক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিবে। ৬৯। নাভিমধ্যে বায়ু বিধৃত হইলেই অগ্নি কুণ্ডলীতে গমন পূর্ব্বক উহাকে সন্তাপিত করে সন্দেহ নাই। ৭০। তৎকালে কুণ্ডলী অগ্নি দ্বারা তাপিত ও বায়ু দ্বারা প্রসারিত হইয়া ফণাসমূহ বিস্তার পূর্ব্বক জাগরিত হয়। ৭১। কুণ্ডলী জাগরিত হইয়া নাভিমূলে সঞ্চালিত হইলে প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্র স্থিত সুষুম্নাতে উপনীত হইয়া থাকে। ৭২। হে বরাননে! প্রাণবায়ু সুষুম্নাতে উপস্থিত হইলে প্রণবজপ সহকারে উহাকে হৃদয়াভ্যন্তরে নিরুদ্ধ করিতে হয়। পরে হৃদয় হইতে কণ্ঠমূল

ধারয়েদ্‌ব্যোম্নি বিপ্রেন্দ্রে! ব্যাহরন্ প্রণবাক্ষরম্‌।
বায়ুনা পূরয়েদ্‌ব্যোম্নি সাঙ্গোপাঙ্গে কলেবরে॥ ৭৫
শরীরং বিসিসৃক্ষুশ্চেদেবং সম্যক্ সমাচরেৎ।
তদাত্মা রাজতে তত্র যথা ব্যোম্নি বিকর্ত্তনঃ॥ ৭৬
একাক্ষরং পরং ব্রহ্ম ধ্যায়ন্ প্রণবমীশ্বরম্‌।
সংভিত্ত্ব মনসা মূর্দ্ধ্নি ব্রহ্মরন্ধ্রং সমাধিনা॥ ৭৭
প্রাণমুন্মোচয়েৎ পশ্চাৎ মহাপ্রাণে চ মধ্যমে।
দেহাতীতে জগৎপ্রাণে শূন্যে নিত্যে ধ্রুবে পদে॥ ৭৮
আকাশে পরমানন্দে স্বাত্মানং যোজয়েদ্‌ধিয়া।
ব্রহ্মৈবাসৌ ভবেদ্‌গার্গি! ন পুনর্জন্মভাগ্‌ভবেৎ॥ ৭৯

ও কণ্ঠমূল হইতে ভ্রূদ্বয়মধ্যে ধারণ করিবে। অনন্তর তথা হইতে মনে আরোপণ করিয়া একাগ্রচিত্তে প্রণবজপ সহকারে অগ্নির সহিত ঐ বায়ুকে ব্যোমরন্ধ্রে ধারণ করিবে। হে বিপ্রেন্দ্রে! তৎপরে প্রণব জপ করিতে করিতে সাঙ্গোপাঙ্গ দেহে ব্যোমস্থলে বায়ু পূরণ করিতে হয়। ৭৩-৭৫। যোগমার্গে দেহত্যাগের বাসনা হইলে সম্যক্‌রূপে এইরূপ আচরণ করিবে। ঐ সময়ে আত্মা আদিত্যবৎ ব্যোমস্থানে বিরাজ করিতে থাকেন। ৭৬

(যিনি যোগমার্গে দেহত্যাগে ইচ্ছা করেন), তিনি প্রণবরূপ একাক্ষর পরব্রহ্ম ঈশ্বরকে মনে মনে মস্তকপ্রদেশে ধ্যান করিয়া ব্রহ্মরন্ধ্রভেদ সহকারে প্রাণবায়ু ত্যাগ করিবেন। ৭৭। তৎপরে শরীরান্তর্গত আকাশসদৃশ স্থলে মহাপ্রাণরূপ, শূন্যময়, নিত্য, অচল, বিশ্বপ্রাণতুল্য, পরমানন্দময় পরমাত্মাকে বুদ্ধিযোগে নিজ আত্মাতে সংযোজিত করিবে। হে গার্গি! তাহা হইলেই সেই সাধক ব্রহ্মতুল্য হইবেন,

তস্মাৎ ত্বঞ্চ বরারোহে! নিত্যকর্ম্ম সমাচর।
সন্ধ্যাকালেষু বা নিত্যং প্রাণসংযমনং কুরু॥ ৮০
প্রাণায়ামপরাঃ সর্ব্বে প্রাণায়ামপরায়ণাঃ।
প্রাণায়ামৈর্বিশুদ্ধা যে তে যান্তি পরমাং গতিম্॥ ৮১
প্রাণায়ামাদৃতে নান্যৎ তারকং নরকাদপি।
সংসারার্ণবমগ্নানাং তারকঃ প্রাণসংযমঃ॥ ৮২
তস্মাৎ ত্বং বিধিমার্গেণ নিত্যকর্ম্ম সমাচর।
বিধিনোক্তেন মার্গেণ প্রাণসংযমনং কুরু॥ ৮৩
ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে ষষ্ঠোঽধ্যায়ঃ॥ ৬

আর তাঁহাকে পুনর্জ্জন্ম গ্রহণ করিতে হইবে না। ৭৮-৭৯। অতএব হে বরাননে! তুমিও নিত্যক্রিয়ার আচরণ কর এবং ত্রিসন্ধ্যাকালে প্রত্যহ প্রাণায়াম করিতে প্রবৃত্ত হও। ৮০

যে সকল ব্যক্তি প্রাণায়ামনিরত, প্রাণায়ামই যাঁহাদিগের আশ্রয় এবং যাঁহারা প্রাণায়াম দ্বারা বিশুদ্ধ হইয়াছেন, তাঁহারা পরমা গতি প্রাপ্ত হন। ৮১। প্রাণায়াম ভিন্ন নরক হইতে পরিত্রাণের অন্য উপায় নাই। প্রাণায়ামই ভবসাগরনিমগ্ন ব্যক্তিগণের ত্রাণকর্ত্তা। ৮২। অতএব তুমি বিধানানুসারে নিত্যকর্ম্মের আচরণ কর এবং বিধিবিহিত পথের অনুসরণ পূর্ব্বক প্রাণায়ামসাধনে প্রবৃত্ত হও। ৮৩

ষষ্ঠ অধ্যায় সমাপ্ত।

সপ্তমোঽধ্যায়ঃ।

—:০:—

প্রত্যাহারঃ।

শ্রীভগবানুবাচ।

উক্তান্যেতানি চত্বারি যোগাঙ্গানি দ্বিজোত্তমে!
প্রত্যাহারাদি চত্বারি শৃণুষ্বাভ্যন্তরাণি চ॥ ১
ইন্দ্রিয়াণাং বিচরতাং বিষয়েষু স্বভাবতঃ।
বলাদাহরণং তেষাং প্রত্যাহারঃ স উচ্যতে॥ ২
যদ্‌যৎ পশ্যসি তৎ সর্ব্বং পশ্যেদাত্মানমাত্মনি।
প্রত্যাহারঃ স চ প্রোক্তো যোগবিদ্ভির্মহাত্মভিঃ॥ ৩
কর্ম্মাণি যানি নিত্যানি বিহিতানি শরীরিণাম্।
তেষামাত্মন্যনুষ্ঠানং মনসা যদ্‌বহির্বিনা।
প্রত্যাহারো ভবেৎ সোঽপি যোগসাধনমুত্তমম্॥ ৪

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে দ্বিজোত্তমে! তোমার নিকট এই চতুর্বিধ যোগাঙ্গ কথিত হইল। এখন প্রত্যাহারাদি চারিটি আভ্যন্তরীণ অঙ্গের বিষয় শ্রবণ কর। ১। ইন্দ্রিয়গ্রাম স্বভাবতঃ বিষয়ে বিচরণ করে (ভোগ্যবস্তুর প্রতি ধাবিত হয়), ইহাদিগকে সবলে প্রত্যাবর্ত্তিত করাকেই প্রত্যাহার কহে। ২। বহির্ভাগে যাহা যাহা দর্শন করিতেছ, তৎসমস্ত শরীরাভ্যন্তরে আত্মাতে আত্মস্বরূপ প্রত্যক্ষ করিতে হয়। যোগবিদ্ মহাত্মারা ইহাকেই প্রত্যাহার বলিয়া কীর্ত্তন করেন। ৩। দেহিগণের পক্ষে যে সকল কর্ম্ম নিত্য বিহিত বলিয়া নির্দ্দিষ্ট আছে, সেই সকল বাহ্যানুষ্ঠান পরিহার পুরঃসর মনে মনে আত্মাতে তাহার অনুষ্ঠান করাকেই প্রত্যাহার বলে। ইহা

প্রত্যাহারে প্রশস্তং যৎ সেবিতং যোগিভিঃ সদা॥ ৫
অষ্টাদশসু যদ্বায়োর্মর্ম্মস্থানেষু ধারণম্।
স্থানাৎ স্থানাৎ সমাকৃষ্য প্রত্যাহারো নিগদ্যতে॥ ৬
অশ্বিনৌ তু যথা ব্রূতাং গার্গি! দেবভিষগ্‌বরৌ।
মর্ম্মস্থানানি সিদ্ধ্যর্থং শরীরে যোগমোক্ষয়োঃ॥ ৭
তানি সর্ব্বাণি বক্ষ্যামি যথাবৎ শৃণু সুব্রতে!॥ ৮
পাদাঙ্গুষ্ঠৌ চ জান্বোশ্চ জঙ্ঘামধ্যে তথৈব চ।
চিত্যোর্মূলে চ জান্বোশ্চ মধ্যে চোরুদ্বয়স্য চ।
পায়ুমূলং তথা পশ্চাৎ দেহমধ্যঞ্চ মেঢ্রকম্॥ ৯
নাভিশ্চ হৃদয়ং গার্গি! কণ্ঠকূপস্তথৈব চ।
তালুমূলঞ্চ নাসায়া মূলং চাক্ষ্ণোশ্চ মণ্ডলে॥ ১০
ভ্রুবোর্মধ্যং ললাটঞ্চ মূর্দ্ধা চ মুনিপুঙ্গবে!।
মর্ম্মস্থানানি চৈতানি মানং তেষাং পৃথক্‌শৃণু॥ ১১

যোগসাধনের অত্যুত্তম উপায়। ৪। প্রত্যাহারের মধ্যে যাহা প্রশস্ত, যোগিগণ নিরন্তর তাহারই সেবা (অভ্যাস) করিয়া থাকেন। ৫

অষ্টাদশবিধ মর্ম্মস্থলের প্রত্যেক স্থান হইতে বায়ু আকর্ষণ করিয়া অন্য এক মর্ম্মস্থলে ধারণ করার নাম প্রত্যাহার। ৬। হে গার্গি! দেবভিষক্‌শ্রেষ্ঠ অশ্বিনীকুমারদ্বয় যোগ ও মোক্ষের হেতুভূত দেহমধ্যে যে যে মর্ম্মস্থলের নির্দ্দেশ করিয়াছেন, হে সুব্রতে! তৎসমস্ত যথাযথ বলিতেছি, শ্রবণ কর। ৭-৮। হে গার্গি! চরণাঙ্গুষ্ঠ, জানুমধ্য, জঙ্ঘামধ্য, উরুদ্বয়, পায়ুমূল, শরীরের মধ্যস্থল, মেঢ্র, নাভি, হৃদয়, কণ্ঠকূপ, তালুমূল, নাসামূল, নেত্রগোলক, ভ্রূদ্বয়ের মধ্য, ললাট, মস্তক—হে মুনিপুঙ্গবে! এই সমস্ত মর্ম্মস্থান বলিয়া নির্দ্দিষ্ট। ইহাদিগের পৃথক্ পৃথক্‌রূপে পরিমাণ শ্রবণ কর। ৯-১১

পাদাঙ্গুষ্ঠাচ্চ গুল্ফং হি সার্দ্ধাঙ্গুলচতুষ্টয়ম্।
গুল্ফাজ্জঙ্ঘস্য মধ্যস্তু বিজ্ঞেয়ং তদ্দশাঙ্গুলম্॥ ১২
জঙ্ঘামধ্যাৎ চিতের্মূলং যৎ তদেকাদশাঙ্গুলম্।
চিতিমূলাদ্‌বরারোহে! জানু স্যাদঙ্গুলদ্বয়ম্॥ ১৩
জান্বোর্নবাঙ্গুলং প্রাহুরুরুমধ্যং মুনীশ্বরাঃ।
উরুমধ্যাৎ তথা গার্গি! পায়ুমূলং দশাঙ্গুলম্॥ ১৪
দেহমধ্যং তথা পায়োর্মূলাৎ সার্দ্ধাঙ্গুলদ্বয়ম্।
দেহমধ্যাৎ তথা মেঢ্রং তদ্বৎ সার্দ্ধাঙ্গুলদ্বয়ম্॥ ১৫
মেঢ্রান্নাভিশ্চ বিজ্ঞেয়া গার্গি! সার্দ্ধদশাঙ্গুলম্।
চতুর্দ্দশাঙ্গুলং নাভের্হৃন্মধ্যঞ্চ বরাননে!॥ ১৬
ষড়ঙ্গুলঞ্চ হৃন্মধ্যাৎ কণ্ঠকূপং তথৈব চ।
কণ্ঠকূপাচ্চ জিহ্বায়া মূলং স্যাচ্চতুরঙ্গলম্॥ ১৭
নাসামূলং তু জিহ্বায়া মূলাৎ তু চতুরঙ্গুলম্।
নেত্রস্থানঞ্চ তন্মূলাদর্দ্ধাঙ্গুলমিতীষ্যতে॥ ১৮

চরণের অঙ্গুষ্ঠ হইতে গুল্ফদেশ সার্দ্ধ-চতুরঙ্গুলি, গুল্ফ হইতে জঙ্ঘার মধ্যদেশ দশ অঙ্গুলি, জঙ্ঘামধ্য হইতে চিতিমূল একাদশ অঙ্গুলি, চিতিমূল হইতে জানু দুই অঙ্গুলি, জানু হইতে উরুর মধ্য-দেশ নবাঙ্গুলি, হে বরারোহে! উরুর মধ্য হইতে পায়ুমূল দশাঙ্গুলি, পায়ুমূল হইতে শরীরের মধ্যভাগ সার্দ্ধ দুই অঙ্গুলি, শরীরমধ্য হইতে শিশ্ন সার্দ্ধ দুই অঙ্গুলি, নাভিদেশ হইতে হৃদয়ের মধ্য চতুর্দ্দশ অঙ্গুলি, হৃদয়ের মধ্যস্থল হইতে কণ্ঠকূপ ষড়ঙ্গুলি, কণ্ঠকূপ হইতে রসনামূল চতুরঙ্গুলি, রসনামূল হইতে নাসামূল চতুরঙ্গুলি, নাসিকার মূলদেশ হইতে চক্ষু অর্দ্ধাঙ্গুলি, চক্ষু হইতে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থল অর্দ্ধা-

তস্মাদষ্টাঙ্গুলং বিদ্ধি ভ্রুবোরন্তরমাত্মনঃ।
ললাটাখ্যং ভ্রুবোর্ম্মধ্যাদূর্দ্ধং স্যাদঙ্গুলিত্রয়ম্॥ ১৯
ললাটাৎ ব্যোমসংজ্ঞস্তু অঙ্গুলিত্রয়মেব তু।
স্থানেষ্বেতেষু মনসা বায়ুমারোপ্য ধারয়েৎ॥ ২০
স্থানাৎ স্থানাৎ সমাকৃষ্য প্রত্যাহারং প্রকুর্ব্বতঃ।
সর্ব্বে রোগা বিনশ্যন্তি যোগঃ সিধ্যতি তস্য বৈ॥ ২১
বদন্তি যোগিনঃ কেচিৎ যোগেষু কুশলা নরাঃ।
প্রত্যাহারাৎ বরারোহে! শৃণু ত্বং তদ্‌বদাম্যহম্॥ ২২
সম্পূর্ণকুম্ভবদ্‌বায়ুমঙ্গুষ্ঠাম্মূর্দ্ধি মধ্যতঃ।
ধারয়ন্ননিলং বুদ্ধ্যা প্রাণায়ামঃ প্রচোদিতঃ॥ ২৩
ব্যোমরন্ধ্রাৎ সমাকৃষ্য ললাটে ধারয়েৎ পুনঃ।
ললাটাদ্‌বায়ুমাকৃষ্য ভ্রুবোর্মধ্যে নিরোধয়েৎ॥ ২৪

ঙ্গুলি, ভ্রূমধ্য হইতে ললাটের ঊর্দ্ধভাগ তিন অঙ্গুলি এবং ললাটদেশ হইতে ব্যোমস্থল তিন অঙ্গুলি অন্তরে সংস্থিত। এই সমস্ত মর্ম্মস্থলে একাগ্রচিত্তে প্রাণবায়ু আরোপণ পূর্ব্বক ধারণ করিবে। ১-২০

যে ব্যক্তি এই প্রকারে এক স্থান হইতে অন্যত্র প্রাণবায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক অন্যত্র লইয়া প্রত্যাহার অভ্যাস করেন, তাঁহার যাবতীয় রোগ দূর হয় এবং তিনি যোগসিদ্ধি লাভ করেন। ২১। হে বরারোহে! কোন কোন যোগসাধনদক্ষ যোগী প্রত্যাহার সম্বন্ধে যাহা বলেন, তাহা বলিতেছি, শ্রবণ কর। ২২। বুদ্ধি সহকারে অঙ্গুষ্ঠ হইতে মস্তকের ঊর্দ্ধভাগ যাবৎ সমগ্র দেহে জলপূর্ণ কুম্ভবৎ প্রাণবায়ু ধারণ করাকে প্রত্যাহার কহে। ২৩। ব্রহ্মরন্ধ্র হইতে বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক ললাটে এবং পুনরায় ললাট হইতে আকর্ষণ

ভ্রুবোর্মধ্যাৎ তু জিহ্বায়া মূলে প্রাণং নিরোধয়েৎ।
জিহ্বামধ্যাৎ সমাকৃষ্য কণ্ঠমূলে নিরোধয়েৎ॥ ২৫
কণ্ঠমূলাৎ তু হৃন্মধ্যে হৃদয়ান্নাভিমধ্যমে।
নাভিমধ্যাৎ পুনর্মেঢ্রে মেঢ্রাৎ তু দেহমধ্যমে॥ ২৬
দেহমধ্যাদ্গুদে গার্গি! গুদাদেবোরুমূলকে।
উরুমূলাৎ তয়োর্মধ্যে তস্মাৎ জান্বোর্নিরোধয়েৎ॥ ২৭
চিতিমূলে চ তং তস্মাৎ জঙ্ঘয়োর্মধ্যমে তথা।
জঙ্ঘামধ্যাৎ সমাকৃষ্য গুল্ফমূলে নিরোধয়েৎ।
গুল্ফাদঙ্গুষ্ঠয়োর্গার্গি পাদয়োস্তন্নিরোধয়েৎ॥ ২৮
স্থানাৎ স্থানাৎ সমাকৃষ্য যস্ত্বেবং ধারয়েৎ সুধীঃ।
সর্ব্বপাপবিশুদ্ধাত্মা জীবেদাচন্দ্রতারকম্॥ ২৯

পূর্ব্বক ভ্রূযুগলের মধ্যস্থলে নিরোধ করিবে। ২৪। তৎপরে ভ্রূদ্বয়ের মধ্য হইতে আকর্ষণ পূর্ব্বক জিহ্বামূলে নিরোধ করিতে হয়। জিহ্বা-মূল হইতে আকর্ষণ পূর্ব্বক কণ্ঠমূলে নিরোধ করিবে। ২৫। হে গার্গি! কণ্ঠমূল হইতে হৃদয়মধ্যে, হৃদয় হইতে নাভিমধ্যে, নাভি-মধ্য হইতে পুনরায় মেঢ্রে, মেঢ্র হইতে দেহমধ্যে, দেহমধ্য হইতে গুহ্যে, গুহ্য হইতে উরুমূলে, উরুমূল হইতে উরুযুগলের মধ্যে ও উরুমধ্য হইতে জানুতে লইয়া নিরোধ করিতে হয়। ২৬-২৭। তদনন্তর জানু হইতে চিতিমূলে, চিতিমূল হইতে জঙ্ঘাদ্বয়ের মধ্যে এবং জঙ্ঘামধ্য হইতে আকর্ষণ পূর্ব্বক গুল্ফমূলে নিরোধ করিবে। হে গার্গি! গুল্ফ হইতে অঙ্গুষ্ঠে এবং অঙ্গুষ্ঠ হইতে চরণদ্বয়ে লইয়া নিরোধ করিতে হয়। ২৮

যে ধীমান্ ব্যক্তি এইরূপে এক এক স্থান হইতে বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক অন্যত্র ধারণ করেন, তিনি সর্ব্বপাপ হইতে পরিমুক্ত হইয়া,

এতৎ তু যোগসিদ্ধ্যর্থং অগস্ত্যেনাপি কীর্ত্তিতম্।
প্রত্যাহারেষু সর্ব্বেষু প্রশস্তমিতি যোগিভিঃ॥ ৩০
নাড়ীভ্যাং বায়ুমাপূর্য্য কুণ্ডল্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
ধারয়েদ্‌যুগপৎ সোঽপি ভবরোগাদ্‌বিমুচ্যতে॥ ৩১
পূর্ব্ববদ্‌বায়ুমারোপ্য হৃদয়ে ব্যোম্নি ধারয়েৎ।
সোঽপি যাতি বরারোহে! পরমাত্মপদং নরঃ॥ ৩২
ব্যাধয়ঃ কিং পুনস্তস্য বাহ্যাভ্যন্তরবর্ত্তিনঃ॥ ৩৩
নাসাভ্যাং বায়ুমারোপ্য পূরয়িত্বোদরস্থিতম্।
ভ্রুবোর্মধ্যে দৃশৌ পশ্চাৎ সমারোপ্য সমাহিতঃ।
ধারয়েৎ ক্ষণমাত্রং যঃ সোঽপি যাতি পরং পদম্॥ ৩৪

যাবৎ চন্দ্র-তারা বিদ্যমান থাকে, তত দিন জীবিত থাকেন। ২৯। অগস্ত্যঋষি যোগসিদ্ধিলাভার্থ এইরূপ কীর্ত্তন করিয়াছেন। যাবতীয় প্রত্যাহারের মধ্যে এই প্রণালীই যোগিগণ কর্ত্তৃক প্রশস্ত বলিয়া কীর্ত্তিত। ৩০

নাড়ীদ্বয় (ইড়া ও পিঙ্গলা) দ্বারা বায়ু পূরণ পূর্ব্বক কুণ্ডলিনীর দুই পার্শ্বে নিক্ষেপ করিয়া যে ব্যক্তি যুগপৎ উহা ধারণ করিতে পারেন, তিনি ভবরোগ হইতে বিমুক্ত হন। ৩১। হে বরারোহে! যে ব্যক্তি পূর্ব্ববৎ (ইড়া ও পিঙ্গলা দ্বারা) প্রাণবায়ু আকর্ষণ করিয়া হৃদয়ে ও ব্রহ্মরন্ধ্রে ধারণ করেন, তিনিও পরমাত্মপদ প্রাপ্ত হন। ৩২। তাঁহার বাহ্য ও আভ্যন্তর ব্যাধিসমূহের কথা আর কি বলিব? (তৎসমস্তই বিনাশ প্রাপ্ত হয়)। ৩৩

যে ব্যক্তি সমাহিত হইয়া নাসাপুটদ্বয় দ্বারা বায়ু আকর্ষণ পূর্ব্বক উদর পূর্ণ করিয়া ভ্রূযুগলের মধ্যে ও তৎপরে চক্ষুযুগলে ক্ষণমাত্র

কিং পুনর্বহুনোক্তেন নিত্যকর্ম্ম সমাচরন্ ॥ ৩৫
আত্মনঃ প্রাণমারোপ্য ভ্রুবোর্মধ্যাৎ সুষুম্নয়া।
যাবন্মনোলয়স্তস্মিন্ তাবৎ সংযমনং কুরু ॥ ৩৬

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে প্রত্যাহার-
প্রশংসনং নাম সপ্তমোঽধ্যায়ঃ ॥ ৭

অষ্টমোঽধ্যায়ঃ।

ধারণা।

শ্রীভগবানুবাচ।

অথেদানীং প্রবক্ষ্যামি ধারণাং পঞ্চ তত্ত্বতঃ।
সমাহিতমনাস্ত্বঞ্চ শৃণু গার্গি তপোধনে! ॥ ১
যমাদিগুণযুক্তস্য মনসঃ স্থিতিরাত্মনি।
ধারণেত্যুচ্যতে সদ্ভিঃ শাস্ত্রতাৎপর্য্যবেদিভিঃ ॥ ২

ধারণ করেন, তিনিও পরমপদ লাভ করিয়া থাকেন। ৩৪। অধিক আর কি বলিব, নিত্যক্রিয়ার অনুষ্ঠান পূর্ব্বক সুষুম্না দ্বারা প্রাণ-বায়ু আকর্ষণ করিয়া, যাবৎকাল মনোলয় না হয়, তাবৎ বায়ুকে ভ্রূযুগলের মধ্যস্থলে ধারণ ও সংযমন করিবে। ৩৫-৩৬

সপ্তম অধ্যায় সমাপ্ত।

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে তপোধনে গার্গি! অতঃপর এখন পঞ্চবিধ ধারণার বিষয় যথাতত্ত্ব বলিতেছি, সমাহিত হইয়া শ্রবণ কর। ১। যমাদিগুণসম্পন্ন ব্যক্তির আত্মাতে যে মনের স্থিতি, শাস্ত্রতাৎপর্য্যবেদী সাধুগণ তাহাকেই ধারণা বলিয়া কীর্ত্তন করেন। ২।

অস্মিন্ ব্রহ্মপুরে গার্গি! যদিদং হৃদয়াম্বুজম্।
অস্মিন্নেবান্তরাকাশে যদ্বাহ্যাকাশধারণম্ ॥ ৩
ইত্যেষা ধারণেত্যুক্তা যোগশাস্ত্রবিশারদৈঃ।
তান্ত্রিকৈর্যোগতত্ত্বজ্ঞৈর্বিদ্বদ্ভিশ্চ সুশিক্ষিতৈঃ ॥ ৪
ধারণাঃ পঞ্চধা প্রোক্তাস্তাশ্চ সর্ব্বাঃ পৃথক্ শৃণু।
ভূমিরাপস্তথা তেজো বায়ুরাকাশ এব চ ॥ ৫
এতেষু পঞ্চদেবানাং ধারণা পঞ্চধেষ্যতে।
পাদাদিজানুপর্য্যন্তং পৃথ্বীস্থানং প্রকীর্ত্তিতম্ ॥ ৬
আ-জান্বোঃ পায়ুপর্য্যন্তমপাং স্থানং প্রকীর্ত্তিতম্।
আ-পায়োর্হৃদয়ান্তঞ্চ বহ্নিস্থানং প্রকীর্ত্তিতম্ ॥ ৭
আ-হৃন্মধ্যাদ্ভ্রুবোর্মধ্যং যাবদ্বায়ুকুলং স্মৃতম্।
আ-ভ্রূমধ্যাৎ তু মূর্দ্ধান্তমাকাশমিতি চোচ্যতে ॥ ৮

হে গার্গি! ব্রহ্মের আবাসস্থানস্বরূপ এই দেহে যে হৃৎপদ্ম বিদ্যমান আছে, তন্মধ্যস্থ আকাশে যে বাহ্যাকাশের ধারণা, যোগশাস্ত্রবিশারদ সুশিক্ষিত যোগতত্ত্বজ্ঞ বিদ্বান্ তান্ত্রিকগণ তাহাকেই ধারণা বলিয়া উল্লেখ করিয়া থাকেন। ৩-৪

ধারণা পাঁচ প্রকার। পৃথক্ পৃথক্ সেই সকল বিষয় শ্রবণ কর। ক্ষিতি, অপ্, তেজ, মরুৎ ও ব্যোম এই তত্ত্বপঞ্চকে পঞ্চদেবের ধারণা করিতে হয়; সুতরাং ধারণা পঞ্চবিধ। ৫। পাদদেশ হইতে জানু পর্য্যন্ত ক্ষিতিস্থান বলিয়া কীর্ত্তিত। ৬। জানু হইতে পায়ু পর্য্যন্ত জলের স্থান, পায়ু হইতে হৃদয়দেশ পর্য্যন্ত অগ্নিস্থান, হৃদয়মধ্য হইতে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যদেশ পর্য্যন্ত বায়ুস্থান এবং ভ্রূমধ্য হইতে মস্তক পর্য্যন্ত আকাশস্থান বলিয়া কথিত। ৭-৮

অত্র কেচিদ্বদন্ত্যন্যে যোগপণ্ডিতমানিনঃ।
আ-জান্বোর্নাভিপর্য্যন্তমপাং স্থানমিতি দ্বিজাঃ॥ ৯
নাভিমধ্যাদ্গলান্তং যদ্বহ্নিস্থানং তদুচ্যতে।
আ-গলাৎ তু ললাটান্তং বায়ুস্থানমিতীরিতম্॥ ১০
ললাটাৎ রন্ধ্রপর্য্যন্তমাকাশস্থানমুচ্যতে।
অযুক্তমেতদিত্যুক্তং শাস্ত্রতাৎপর্য্যবেদিভিঃ॥ ১১
যদি স্যাজ্জ্বলনস্থানং দেহমধ্যে বরাননে!।
অযুক্তং কারণে বহ্নৌ কার্য্যরূপস্য সংস্থিতিঃ॥ ১২
কার্য্যকারণসংযোগাৎ কার্য্যহানির্দৃঢ়ং ভবেৎ।
দৃষ্টং তৎ কার্য্যরূপেষু মৃদাত্মকঘটাদিষু॥ ১৩
পৃথিব্যাং ধারয়েদ্গার্গি! ব্রহ্মাণং পরমেষ্ঠিনম্।
বিষ্ণুমপ্‌স্বনলে রুদ্রমীশ্বরং বায়ুমণ্ডলে।
সদাশিবং তথা ব্যোম্নি ধারয়েৎ সুসমাহিতঃ॥ ১৪

কোন কোন যোগশাস্ত্রবিশারদ ব্রাহ্মণগণ বলেন, জানু হইতে নাভি পর্য্যন্ত জলের স্থান, নাভিমধ্য হইতে গলদেশ পর্য্যন্ত অগ্নিস্থান, গলদেশ হইতে ললাট পর্য্যন্ত বায়ুস্থান এবং ললাট হইতে ব্রহ্মরন্ধ্র পর্য্যন্ত বায়ুস্থান বলিয়া অভিহিত। কিন্তু শাস্ত্রতাৎপর্য্যবিশারদগণ ইহা অযুক্ত বলিয়া নির্দ্দেশ করেন। ৯-১১। হে বরাননে! যদি শরীরমধ্যে বহ্নিস্থান হয়, তাহা হইলে কারণরূপ অগ্নিতে তাহার কার্য্য জলের স্থিতি হয়, ইহা কদাচ যুক্তিসঙ্গত নহে। ১২। কেন না, কার্য্য-কারণের সংযোগে কার্য্যহানিই নিশ্চয় হইয়া থাকে। প্রত্যক্ষ দেখিতে পাওয়া যায় যে, জলের কার্য্যরূপ মৃন্ময় ঘটাদিতে জলসংযোগ হইলে কার্য্যরূপ ঘটাদিরই হানি ঘটে। ১৩

হে গার্গি! সমাহিত হইয়া ক্ষিতিস্থানে পরমেষ্ঠী ব্রহ্মাকে, অপ্-

পৃথিব্যাং বায়ুমাস্থায় লকারেণ সমন্বিতম্॥ ১৫
ধ্যায়েৎ চতুর্ভুজাকারং ব্রহ্মাণং সৃষ্টিকারণম্।
ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকাঃ সর্ব্বরোগৈঃ প্রমুচ্যতে॥ ১৬
পৃথিব্যাং বায়ুমারোপ্য পৃথিব্যা জয়মাপ্নুয়াৎ॥ ১৭
বারুণে বায়ুমারোপ্য বকারেণ সমন্বিতম্।
স্মরেন্নারায়ণং সৌম্যং চতুর্বাহুং শুচিস্মিতম্।
শুদ্ধস্ফটিকসঙ্কাশং পীতবাসঃসমন্বিতম্॥ ১৮
ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকাঃ সর্ব্বাপাপৈঃ প্রমুচ্যতে॥ ১৯
বহ্নৌ চানিলমারোপ্য রেফাক্ষরসমন্বিতম্।
ত্র্যক্ষঞ্চ বরদং রুদ্রং তরুণাদিত্যসন্নিভম্।
ভস্মোজ্জ্বলিতসর্ব্বাঙ্গং সুপ্রসন্নমনুস্মরেৎ॥ ২০

স্থানে বিষ্ণুকে, অনলস্থানে রুদ্রকে, মরুৎস্থলে ঈশ্বরকে এবং ব্যোম-স্থলে সদাশিবকে ধারণ করিবে। ১৪। ক্ষিতিস্থানে লকার-সমন্বিত প্রাণবায়ুকে পঞ্চঘটিকা ধারণ পূর্ব্বক অর্থাৎ 'লং' বীজ জপ করিতে করিতে বায়ু ধারণ করিয়া সৃষ্টিকারণ চতুর্ভুজাকার ব্রহ্মাকে ধ্যান করিবে। এই প্রকার করিলে সর্ব্বরোগ হইতে মুক্তিলাভ করা যায়। ১৫-১৬। এই প্রকারে ক্ষিতিস্থানে বায়ুধারণ করিলে পৃথিবীকে জয় করা যায়। ১৭। জলস্থানে বকার-সমন্বিত বায়ু ধারণ করিয়া অর্থাৎ 'বং' বীজ জপ করিতে করিতে বায়ুধারণ পূর্ব্বক সৌম্য-মূর্ত্তি, চতুর্ব্বাহু, বিমল-হাস্যময়, শুদ্ধস্ফটিক-সন্নিভ, পীতাম্বর নারায়ণকে ধ্যান করিবে। এই প্রকারে পঞ্চঘটিকা ধারণ করিলেই সর্ব্বপাপ হইতে মুক্তিলাভ হইয়া থাকে। ১৮-১৯। বহ্নিস্থানে রেফাক্ষর-সমন্বিত বায়ু আরোপণ পূর্ব্বক অর্থাৎ 'রং' বীজ জপ করিতে করিতে ত্রিলোচন, বরপ্রদ,

ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকা বহ্নিনাসৌ ন দহ্যতে ॥ ২১
মারুতং মরুতঃ স্থানং যকারেণ সমন্বিতম্।
ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকা বায়ুবদ্‌ব্যোমগো ভবেৎ ॥ ২২
আকাশে বায়ুমারোপ্য হকারোপরি শঙ্করম্।
বিন্দুরূপং মহাদেবং ব্যোমাকারং সদাশিবম্।
শুদ্ধস্ফটিকসঙ্কাশং বালেন্দুধৃতমৌলিনম্ ॥ ২৩
পঞ্চবক্ত্রযুতং সৌম্যং দশবাহুং ত্রিলোচনম্।
সর্ব্বায়ুধোদ্যতকরং সর্ব্বাভরণভূষিতম্ ॥ ২৪
উমার্দ্ধদেহং বরদং সর্ব্বকারণকারণম্।
চিন্তয়েৎ মনসা নিত্যং মুহূর্ত্তমপি ধারয়েৎ।
স এব মুক্ত ইত্যুক্তস্তান্ত্রিকেষ্বপি শিক্ষিতৈঃ ॥ ২৫

তরুণারুণসন্নিভ, উদ্‌ভাসিতাঙ্গ, সুপ্রসন্ন রুদ্রকে ধ্যান করিয়া পঞ্চঘটিকা ধারণ করিবে। এইরূপ করিলে সেই যোগসাধক অগ্নিতে দগ্ধ হন না। ২০-২১। মরুৎস্থলে যকার-সমন্বিত ('যং') বীজ জপ করিতে করিতে বায়ুকে পঞ্চঘটিকা ধারণ করিলে বায়ুবৎ ব্যোমচারী হইতে পারা যায়। ২২। আকাশে বায়ু আরোপণ পূর্ব্বক 'হং' বীজের উপর শঙ্করকে ধ্যান করিতে হয়। তিনি বিন্দুরূপী মহাদেব, ব্যোমাকৃতি, নিত্য কল্যাণময়, বিশুদ্ধ-স্ফটিকসন্নিভ; তাঁহার মস্তকে তরুণ-শশিকলা বিরাজমান; তিনি পঞ্চবক্ত্র, সৌম্যমূর্ত্তি, দশভুজ, ত্রিনয়ন; তাঁহার হস্তে সর্ব্বপ্রকার অস্ত্র বিদ্যমান; তিনি সর্ব্বাভরণে বিভূষিত; তাঁহার অর্দ্ধাঙ্গে উমাদেবী অধিষ্ঠিত; তিনি বরদাতা ও যাবতীয় কারণেরও কারণ। শিক্ষিত তান্ত্রিকগণ বলিয়াছেন, এই প্রকারে প্রত্যহ মনে মনে ধ্যান করিয়া মুহূর্ত্তকালও যে ব্যক্তি ধারণ করেন, তিনি মুক্ত হইয়া থাকেন। ২৩-২৫

এতদুক্তং ভবত্যত্র গার্গি! ব্রহ্মবিদাং-বরে! ॥ ২৬
ব্রহ্মাদি কার্য্যরূপাণি স্বে স্বে সংহৃত্য কারণে।
তস্মিন্ সদাশিবে প্রাণং চিত্তঞ্চানীয় কারণে।
যুক্তচিত্তস্তদাত্মানং যোজয়েৎ পরমেশ্বরে ॥ ২৭
অস্মিন্নর্থে বদন্ত্যন্যে যোগিনো ব্রহ্মবিদ্‌বরাঃ।
প্রণবেনৈব কার্য্যাণি স্বে স্বে সংহৃত্য কারণে ॥ ২৮
প্রণবস্য তু নাদান্তে পরমানন্দবিগ্রহম্ ॥ ২৯
ঋতং সত্যং পরং ব্রহ্ম পুরুষং কৃষ্ণপিঙ্গলম্।
চেতসা তং প্রপশ্যন্তি সন্তঃ সংসারভেষজম্ ॥ ৩০
ত্বং তস্মাৎ প্রণবেনৈব প্রাণায়ামৈস্ত্রিভিস্ত্রিভিঃ।
ব্রহ্মাদিকার্য্যরূপাণি স্বে স্বে সংহৃত্য কারণে।
বিশুদ্ধচেতসা পশ্য নাদান্তে পরমাত্মনি ॥ ৩১

হে ব্রহ্মবিদাম্বরে গার্গি! ধারণা সম্বন্ধে এই প্রকার কথিত আছে যে, কার্য্যরূপ ব্রহ্মাদিকে নিজ নিজ কারণরূপ সদাশিব পরমেশ্বরে বিলীন করিয়া তাঁহাতে মন ও প্রাণবায়ু আনয়নপূর্ব্বক একাগ্রচিত্তে জীবাত্মাকে মিলিত করিবে। ২৬-২৭। এই সম্বন্ধে ব্রহ্মবিৎপ্রবর অপরাপর যোগীরা বলিয়া থাকেন, সাধকগণ প্রণব দ্বারা কার্য্য-সমূহকে নিজ নিজ কারণে সংলীন করিয়া প্রণবনাদের উদ্ভবান্তে ভবরোগের ঔষধস্বরূপ পরমানন্দমূর্ত্তি, ঋত, সত্য, কৃষ্ণপিঙ্গল পুরুষ পরমব্রহ্মকে মনে মনে প্রত্যক্ষ করেন। ২৮-৩০। অতএব তুমিও প্রত্যহ ত্রিসন্ধ্যায় প্রণবসহকারে তিন তিনটি প্রাণায়ামসাধন পূর্ব্বক কার্য্যরূপ ব্রহ্মাদিকে নিজ নিজ কারণরূপ পরমাত্মায় লীন কর এবং নাদসঞ্চারের পর পূতচিত্ত হইয়া পরমাত্মাকে প্রত্যক্ষ করিতে থাক। ৩১

তস্মিন্নর্থে বদন্ত্যন্যে যোগিনো ব্রহ্মবিদ্বরাঃ ॥ ৩২
ভিষগ্বরৌ বরারোহে ! যোগেষু পরিনিষ্ঠিতৌ।
শরীরং তাবদেতৎ তু পঞ্চভূতাত্মকং খলু ॥ ৩৩
তদেতৎ তু বরারোহে ! বাতপিত্তকফাত্মকম্।
বাতাত্মকানাং সর্ব্বেষাং যোগেষভিরতাত্মনাম্ ॥ ৩৪
প্রাণসংযমনেনৈব শোষং যাতি কলেবরম্।
পিত্তাত্মকানাং ত্বচিরাৎ ন শুষ্যতি কলেবরম্
কফাত্মকানাং কায়স্তু সংপূর্ণমচিরাদ্ভবেৎ ॥ ৩৫
ধারণং কুর্ব্বতস্ত্বগ্নৌ সর্ব্বে নশ্যন্তি বাতজাঃ ॥ ৩৬
পার্থিবে চ জলাংশে চ ধারণং কুর্ব্বতঃ সদা।
নশ্যন্তি শ্লেষ্মজা রোগা বাতজাশ্চাচিরাৎ তথা ॥ ৩৭
ব্যোমাংশে মারুতাংশে চ ধারণং কুর্ব্বতঃ সদা।
ত্রিদোষজনিতা রোগা বিনশ্যন্তি ন সংশয়ঃ ॥ ৩৮

হে বরারোহে ! এই সম্বন্ধে অন্যান্য ব্রহ্মবিৎপ্রবর যোগী ও যোগপারদর্শী ভিষক্‌শ্রেষ্ঠ অশ্বিনাকুমারদ্বয় বলেন, এই দেহ নিশ্চিতই পঞ্চভূতাত্মক ও বাতকফময়। যে সকল যোগনিষ্ঠ ব্যক্তির শরীর বাতাত্মক, প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে তাহাদিগের কলেবর শুষ্ক হয়; যাহাদিগের দেহ পিত্তাত্মক, তাহাদিগের কলেবর আশু শুষ্কতা প্রাপ্ত হয় না এবং যাহারা কফপ্রধানপ্রকৃতি, আশু তাহাদিগের দেহ পূর্ণতা প্রাপ্ত হইয়া থাকে। ৩২-৩৫

অগ্নিস্থানে প্রাণবায়ু ধারণ করিলে যাবতীয় বাতজনিত রোগ বিনাশ পায়। ৩৬। ক্ষিতিস্থানে বা জলস্থানে প্রাণবায়ু ধারণ করিলে যাবতীয় শ্লেষ্মজ ও বাতজনিত রোগসকল অচিরে বিনষ্ট হইয়া থাকে। ৩৭। যে ব্যক্তি সর্ব্বদা ব্যোমস্থলে বা মরুৎস্থলে বায়ুধারণ

অস্মিন্নর্থে তু তৌ ব্রূতামশ্বিনৌ তু ভিষগ্‌বরৌ।
প্রাণসংযমনেনৈব ত্রিদোষশমনং নৃণাম্॥ ৩৯
তস্মাৎ ত্বঞ্চ বরারোহে! নিত্যকর্ম্ম সমাচর।
যমাদিভিশ্চ সংযুক্তা বিধিবদ্‌ধারণং কুরু॥ ৪০

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে ধারণাপ্রশংসনং নাম অষ্টমোঽধ্যায়ঃ॥ ৮

নবমোঽধ্যায়ঃ।

ধ্যানম্।

ভগবানুবাচ।

অথ ধ্যানং প্রবক্ষ্যামি শৃণু গার্গি তপোধনে!।
ধ্যানমেব হি জন্তূনাং কারণং বন্ধমোক্ষয়োঃ॥ ১
ধ্যানমাত্মস্বরূপস্য বেদনং মনসা খলু।
সগুণং নির্গুণং তচ্চ সগুণং বহুশঃ স্মৃতম্॥ ২

করে, তাহার ত্রিদোষজনিত সমস্ত রোগ বিনষ্ট হয় সন্দেহ নাই। ৩৮

এই সম্বন্ধে ভিষক্‌প্রবর অশ্বিনীকুমারদ্বয় বলেন, প্রাণায়ামসাধন করিলে (বাতাদি) ত্রিদোষের শান্তি হইয়া থাকে। ৩৯। অতএব হে বরারোহে! তুমিও যমাদিসম্পন্ন হইয়া নিত্যকর্ম্মের আচরণ ও যথাবিধি বায়ুধারণ করে। ৪০

অষ্টম অধ্যায় সমাপ্ত।

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে তপোধনে গার্গি! অনন্তর ধ্যানের বিষয় বলিতেছি, শ্রবণ কর। ধ্যানই জীবের বন্ধন ও মুক্তির হেতুভূত। ১। মনে মনে আত্মার স্বরূপচিন্তাকে ধ্যান বলে। ধ্যান দ্বিবিধ;

পঞ্চোত্তমানি তেষ্বাহুর্বৈদিকাশ্চ দ্বিজোত্তমাঃ ।
ত্রীণি মুখ্যতমান্যেষু এক এব হি নির্গুণম্ ॥ ৩
মর্ম্মস্থানানি নাড়ীনাং সংস্থানঞ্চ পৃথক্ পৃথক্ ।
বায়ূনাং স্থানকর্ম্মাণি জ্ঞাত্বা কর্ম্মাত্মবেদনম্ ॥ ৪
এবং জ্যোতির্ম্ময়ং শুদ্ধং সর্ব্বগং ব্যোমবদ্দৃঢ়ম্ ।
অত্যন্তমচলং নিত্যমাদিমধ্যান্তবর্জ্জিতম্ ॥ ৫
স্থূলং সূক্ষ্মমনাকাশসংস্পৃশ্যমচাক্ষুষম্ ।
ন রসং ন চ গন্ধাখ্যমপ্রমেয়মনৌপমম্ ॥ ৬
আনন্দমজরং সত্যং সদসৎ সর্ব্বকারণম্ ।
সর্ব্বাধারং জগদ্রূপমমূর্ত্তমজমব্যয়ম্ ॥ ৭
অদৃশ্যং দৃশ্যমন্তঃস্থং বহিস্থং সর্ব্বতোমুখম্ ।
সর্ব্বদৃক্ সর্ব্বতঃ পাদং সর্ব্বস্পৃক্ সর্ব্বতঃশিরঃ ॥ ৮
ব্রহ্ম ব্রহ্মময়োঽহং স্যামিতি যদ্বেদনং ভবেৎ ।
তদেতন্নির্গুণং ধ্যানমিতি ব্রহ্মবিদো বিদুঃ ॥ ৯

—সগুণ ও নির্গুণ । সগুণ ধ্যান বহুবিধ ; তন্মধ্যে বেদবিদ্ ব্রাহ্মণেরা পাঁচটিকে উত্তম ধ্যান বলিয়া থাকেন। তাহার মধ্যে আবার তিনটি মুখ্যতম। নির্গুণ ধ্যান এক প্রকার। ২-৩। মর্ম্মস্থানে ভিন্ন ভিন্ন নাড়ীর সংস্থান ভিন্ন ভিন্ন। বায়ু-সমূহের অবস্থিতি ও কর্ম্মাদির বিষয় বিদিত হইয়া যে সময়ে জ্যোতির্ম্ময়, শুদ্ধ, ব্যোমবৎ সর্ব্বত্রগামী, দৃঢ়, অত্যন্ত অচল, নিত্য, আদ্যন্তমধ্যশূন্য, স্থূল, সূক্ষ্ম, নিরবকাশ, অসংস্পৃশ্য, নেত্রের অগোচর, রস-গন্ধ হইতে পৃথক্, অপ্রমেয়, নিরুপম, আনন্দময়, অজর, সত্য-স্বরূপ, সৎ, অসৎ, সকলের কারণ, সকলের আধার, জগদ্রূপী, মূর্ত্তিহীন, অজ, অমর, অদৃশ্য অথচ দৃশ্য, অন্তর্গত অথচ বহি-

অথবা পরমাত্মানং পরমানন্দবিগ্রহম্।
গুরূপদেশাদ্‌বিজ্ঞায় পুরুষং কৃষ্ণপিঙ্গলম্॥ ১০
ব্রহ্ম ব্রহ্মপুরে চাস্মিন্ দেহরাজে সুমধ্যমে।
অভ্যাসাৎ সংপ্রপশ্যন্তি সন্তঃ সংসারভেষজম্॥ ১১
হৃৎপদ্মেঽষ্টদলোপেতে কন্দমধ্যাৎ সমুত্থিতে।
দ্বাদশাঙ্গুলনালেঽস্মিংশ্চতুরঙ্গুলমুন্মুখে॥ ১২
প্রাণায়ামৈর্বিকসিতে কেশরান্বিতকর্ণিকে।
বাসুদেবং জগদ্‌যোনিং নারায়ণমজং বিভুম্॥ ১৩
চতুর্ভুজমুদারাঙ্গং শঙ্খচক্রগদাধরম্।
কিরীটকেয়ূরধরং পদ্মপত্রনিভেক্ষণম্॥ ১৪
শ্রীবৎসবক্ষসং শ্রীশং পূর্ণচন্দ্রনিভাননম্।
পদ্মোদরদলাভোষ্ঠং সুপ্রসন্নং শুচিস্মিতম্॥ ১৫
শুদ্ধস্ফটিকসঙ্কাশং পীতবাসসমচ্যুতম্।
পদ্মচ্ছবিপদদ্বন্দ্বং পরমাত্মানমব্যয়ম্॥ ১৬

স্থিত, সর্ব্বতোমুখ, সর্ব্বদৃক্, সর্ব্বতোচরণ ও সর্ব্বব্যাপী পরব্রহ্মের স্বরূপ ধ্যান করা যায়, এবং 'আমিই সেই ব্রহ্ম', এইরূপ অনুভূতি হয়, সেই সময়ে তাহাকেই নির্গুণ ধ্যান কহে। ৪-৯

হে সুমধ্যমে! সাধুগণ গুরুর উপদেশে পরমানন্দমূর্ত্তি কৃষ্ণপিঙ্গল পরমাত্মাকে বিদিত হইয়া, সেই পুরুষকেই ভবরোগের ঔষধ জানিয়া এই ব্রহ্মপুরস্বরূপ দেহমধ্যে অভ্যাসবশে দর্শন করিয়া থাকেন। ১০। কন্দমধ্য হইতে উত্থিত, দ্বাদশাঙ্গুল-নালসমন্বিত, অঙ্গুলিচতুষ্টয়প্রমাণ, ঊর্দ্ধমুখ, কেশরবিশিষ্ট, কর্ণিকাযুক্ত, প্রাণায়াম সহকারে বিকসিত, অষ্টদল হৃৎকমলাভ্যন্তরে শঙ্খচক্রগদাধারী, কেয়ূর-কিরীট-মণ্ডিত, পদ্ম-পলাশনেত্র, পূর্ণচন্দ্রানন, কমলবৎ চরণদ্বয়-শোভিত, চতুর্ভুজ,

প্রভাভির্ভাসয়দ্রূপং পরিতঃ পুরুষোত্তমম্।
মনসালোক্য দেবেশং সর্ব্বভূতহৃদিস্থিতম্।
সোঽহমাত্মেতি বিজ্ঞানং সগুণং ধ্যানমুচ্যতে॥ ১৭
হৃৎসরোরুহমধ্যেঽস্মিন্ প্রকৃত্যাত্মিককর্ণিকে॥ ১৮
অষ্টৈশ্বর্য্যদলোপেতে বিদ্যাকেশরসংযুতে।
জ্ঞাননালে বৃহৎকন্দে প্রাণায়ামপ্রবোধিতে॥ ১৯
বিশ্বার্চিষং মহাবহ্নিং জ্বলন্তং বিশ্বতোমুখম্।
বৈশ্বানরং জগদ্‌যোনিং শিখাতন্বানমীশ্বরম্ ।২০
তাপয়ন্তং স্বকং দেহমাপাদতলমস্তকম্।
নির্ব্বাতদীপবৎ তস্মিন্ দীপনং হব্যবাহনম্॥ ২১

শ্রীবৎসভূষিতবক্ষা, পূর্ণচন্দ্রবদন, কমলোদরবৎ শোভন কণ্ঠ-মণ্ডিত, প্রফুল্লমূর্ত্তি, বিমলহাস্যবিমণ্ডিত, বিশুদ্ধস্ফটিকসদৃশ, পীতাম্বর, নিজ-তেজে প্রদীপ্ত, কান্তিমান্, সর্ব্বভূতের হৃদয়গত, পুরুষোত্তম, দেবশ্রেষ্ঠ, অচ্যুত, অজ, অব্যয়, জগৎস্রষ্টা, বিভু, বসুদেবনন্দন, কমলাপতি নারায়ণকে তাঁহারা মানসনেত্রে দর্শনপূর্ব্বক 'আমিই সেই পরমাত্মা', এই প্রকারে যে ধ্যান করেন, তাহারই নাম সগুণ ধ্যান। ১১-১৭

প্রকৃত্যাত্মক কর্ণিকাসমন্বিত অষ্টৈশ্বর্য্যরূপ, দলবিশিষ্ট, বিদ্যারূপ কেশর ও জ্ঞানরূপ নালসম্পন্ন, বৃহৎ কন্দাভ্যন্তরে সংশ্লিষ্ট, প্রাণায়াম সহকারে প্রফুল্ল, এই শরীরস্থ হৃদয়কমলাভ্যন্তরে সর্ব্বত্র জাজ্বল্যমান, সর্ব্বতোমুখ, শিখাবিশিষ্ট, বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের হেতুভূত, ঈশ্বররূপী, শরীরের আপাদমস্তক সন্তাপদাতা এবং নির্ব্বাত-দীপবৎ নিশ্চল সেই বৈশ্বানর অগ্নিকে দর্শন পূর্ব্বক তাহার শিখামধ্যে নীলনীরদান্তর্গতা তড়িল্লতাবৎ দীপ্তিশীল, নীবারধান্যের শূকতুল্য পীতবর্ণ, চরাচর ব্রহ্মাণ্ডের হেতুভূত,

দৃষ্ট্বা তস্য শিখামধ্যে পরমাত্মানমক্ষরম্।
নীলতোয়দমধ্যস্থং বিদ্যুল্লেখেব ভাস্বরম্ ॥ ২২
নীবারশূকবদ্রূপং পীতাভং সর্ব্বকারণম্।
জ্ঞাত্বা বৈশ্বানরং দেবং সোঽহমাত্মেতি যা মতিঃ ॥ ২৩
সগুণেষূত্তমং হ্যেতদ্ধ্যানং বেদবিদো বিদুঃ।
বৈশ্বানরত্বং সংপ্রাপ্য মুক্তিং তেনৈব গচ্ছতি ॥ ২৪
অথবা মণ্ডলং পশ্যেদাদিত্যস্য মহামতেঃ।
আত্মানং সর্ব্বজগতঃ পুরুষং হেমরূপিণম্ ॥ ২৫
হিরণ্যশ্মশ্রুকেশঞ্চ হিরন্ময়নখং হরিম্।
রথাসনং চতুর্বক্ত্রং সৃষ্টিস্থিত্যন্তকারণম্ ॥ ২৬
পদ্মাসনস্থিতং সৌম্যং প্রবুদ্ধাব্জনিভাননম্।
পদ্মোদরললাটাভং সর্ব্বলোকভয়প্রদম্ ॥ ২৭

বৈশ্বানররূপী, অক্ষর দেব পরমাত্মাকে বিদিত হইয়া 'আমিই সেই আত্মা', এই প্রকার ধ্যান করাকে বেদদর্শিগণ প্রকৃষ্ট সগুণধ্যান বলিয়া কীর্ত্তন করেন। এইরূপ ধ্যান দ্বারা বৈশ্বানরত্ব প্রাপ্ত হইয়া মুক্তিলাভ করা যায়। ১৮-২৪

অথবা (অন্যরূপেও ধ্যান হইতে পারে।) যিনি চরাচর ব্রহ্মাণ্ডের আত্মা, হিরণ্যবর্ণ পুরুষ; যাঁহার কেশ, শ্মশ্রু ও নখসকল হিরন্ময়; যিনি পাপহারী, রথের উপর আরূঢ়, চতুর্মুখ; যিনি সৃষ্টি-স্থিতি-সংহারের কারণ, পদ্মাসনে আসীন ও সুন্দর; যাঁহার বদন-মণ্ডল বিকসিত কমলের তুল্য, যাঁহার ললাটের আভা পদ্মের গর্ভপত্রসদৃশ, যিনি সকলের অভয়দাতা, ধর্ম্মনিষ্ঠ ঋষিগণ নিয়ত যাঁহার দর্শন প্রাপ্ত হন, যাঁহার দ্বারা অখিল ব্রহ্মাণ্ড প্রকাশিত হইতেছে ও যিনি নিখিল

জানন্তি সর্ব্বদা সর্ব্বং মুনয়স্তঞ্চ ধার্ম্মিকাঃ।
ভাসয়ন্তং জগৎ সর্ব্বং দৃষ্ট্বা লোকৈকসাক্ষিকম্॥ ২৮
সোঽহমস্মীতি যা বুদ্ধিঃ স চ ধ্যানে প্রশস্যতে।
এষ এব তু মোক্ষস্য মহামার্গস্তপোধনে!।
ধ্যানেনানেন সৌরেণ মুক্তিং যান্তি সূরয়ঃ॥ ২৯
ভ্রুবোর্মধ্যেঽন্তরাত্মানং ভারূপং সর্ব্বকারণম্॥ ৩০
স্থাণুবন্মূর্দ্ধি পর্য্যন্তং মধ্যদেহাৎ সমুত্থিতম্।
জগৎকারণমব্যক্তং জ্বলন্তমমিতৌজসম্।
মনসালোক্য সোঽহং স্যামিত্যেতদ্ধ্যানমুত্তমম্॥ ৩১
অথবা বদ্ধপর্য্যঙ্কং শিথিলীকৃতবিগ্রহম্।
শিব এব স্বয়ং ভূত্বা নাসাগ্রারোপিতেক্ষণঃ॥ ৩২

লোকের সাক্ষিস্বরূপ, সেই পুরুষকে সূর্য্যমণ্ডলে দর্শন করিবে এবং দর্শনান্তে 'আমিই সেই সূর্য্য' এই প্রকার জ্ঞানে ধ্যান করিতে হইবে। এইরূপ ধ্যানই প্রশস্ত বলিয়া অভিহিত। হে তপোধনে! ঈদৃশ ধ্যান মোক্ষপথের শ্রেষ্ঠ সোপান। বিদ্বান্গণ আদিত্যের এই ধ্যান দ্বারা মোক্ষপ্রাপ্ত হন। ২৫-২৯

যিনি শরীর হইতে সমুত্থিত হইয়া মস্তক পর্য্যন্ত স্থাণুবৎ অবস্থিতি করিতেছেন, যিনি ভ্রূযুগলের মধ্যে অন্তরাত্মরূপে অধিষ্ঠিত, যিনি দীপ্তিশালী, সকলের কারণভূত, ব্রহ্মাণ্ডের হেতু, অব্যক্ত, জাজ্বল্যমান, অমিতৌজা, তাঁহাকে মানসে দর্শনপূর্ব্বক 'আমিই সেই পরমাত্মা,' এই প্রকার চিন্তা করিলেই তাহাকে উত্তম ধ্যান বলা যায়। ৩০-৩১

হে বরাননে! 'আমরা স্বয়ং শিথিলীকৃতবিগ্রহ শিবস্বরূপ', (মহাদেব যেরূপ সর্পদ্বারা স্কন্ধচরণাদিতে সংবদ্ধ হইয়া যোগনিরত থাকেন,

নির্ব্বিকারং পরং শান্তং পরমাত্মানমচ্যুতম্ ।
তারূপমমৃতং ধ্যায়েদ্ভ্রুবোর্মধ্যে বরাননে !॥ ৩৩
সোঽহমাত্মেতি যা বুদ্ধিঃ সা চ ধ্যানে প্রশস্যতে ॥ ৩৪
অথবাষ্টদলোপেতে কর্ণিকাকেশরান্বিতে।
উন্নিদ্রং হৃদয়াম্ভোজে সোমমণ্ডলমধ্যগে ॥ ৩৫
স্বাত্মানমর্ভকাকারং ভোক্তৃরূপিণমক্ষরম্।
সুধারসং বিমুঞ্চন্তিঃ শশিরশ্মিভিরাবৃতম্॥ ৩৬
যোড়শচ্ছদসংযুক্তশিরঃপদ্মাদধোমুখাৎ।
নির্গতামৃতধারাভিঃ সহস্রাভিঃ সমন্ততঃ॥ ৩৭
প্লাবিতং পুরুষং তত্র চিন্তয়িত্বা সমাহিতঃ।
তেনামৃতরসেনৈব সাঙ্গোপাঙ্গে কলেবরে॥ ৩৮
অহমেব পরং ব্রহ্ম পরাত্মানমব্যয়ম্।
এবং যদ্বেদনং তচ্চ সগুণং ধ্যানমুচ্যতে ॥ ৩৯

তদ্রূপ) মনে মনে এইরূপে স্থিরসঙ্কল্প ও বদ্ধপর্য্যঙ্ক হইয়া নাসিকার অগ্রদেশে দৃষ্টিস্থাপন সহকারে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থলে নির্বিকার, অচ্যুত, শান্ত পরমাত্মাকে জ্যোতির্ম্ময় ও অমৃতবৎ চিন্তা করিবে এবং 'আমিই সেই পরমাত্মা', এইরূপ বিবেচনা করিতে হইবে। এই প্রকার ধ্যানও প্রশস্ত বলিয়া কীর্ত্তিত। ৩২-৩৪

কিংবা অষ্টদলোপেত, কর্ণিকা-কেশর-সমন্বিত হৃৎকমলে চন্দ্রমণ্ডলান্তর্গত, বালকরূপী, ভোক্তৃরূপী, অক্ষর, অমৃতরসক্ষরণশীল শশাঙ্করশ্মি দ্বারা আবৃত, মস্তকস্থ অধোবদন ষোড়শদলকমল হইতে গলিত সহস্র সহস্র সুধাধারায় সমন্তাৎ প্লাবিত পরমাত্মাকে সেই সুধারসব্যাপ্ত স্বীয় দেহে ভাবনা করিয়া 'আমিই সেই পরমাত্মা', এইরূপ ধ্যান করিবে। এইরূপে পরমাত্মার অনুভূতিই সগুণ ধ্যান বলিয়া কথিত। ৩৫-৩৯।

এবং ধ্যানামৃতং কুর্ব্বন্ ষণ্মাসান্মৃত্যুজিদ্ভবেৎ।
বৎসরান্মুক্ত এব স্যাৎ জীবন্মেব ন সংশয়ঃ॥ ৪০
জীবন্মুক্তস্য ন কাপি দুঃখাবাপ্তিঃ কথঞ্চন।
কিং পুনর্নিত্যমুক্তস্য মুক্তিরেব হি দুর্ল্লভা॥ ৪১
তস্মাৎ ত্বঞ্চ বরারোহে! ফলং ত্যক্ত্বৈব নিত্যশঃ।
বিধিবৎ কর্ম্ম কুর্ব্বাণা ধ্যানমেব সদা কুরু॥ ৪২
অন্যান্যপি বহূন্যাহুর্বৈদিকানি দ্বিজোত্তমাঃ।
মুখ্যান্যেতানি চৈতেভ্যো জঘন্যানীতরাণি তু॥ ৪৩
সগুণং গুণহীনং বা বিজ্ঞায়াত্মানমাত্মনি।
সন্তঃ সমাধিং কুর্ব্বন্তি ত্বমপ্যেবং সদা কুরু॥ ৪৪
ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে ধ্যানপ্রশংসনং নাম নবমোঽধ্যায়ঃ॥ ৯

এই প্রকারে অমৃত-ধ্যান করিলে ছয় মাসের মধ্যেই মৃত্যুঞ্জয় হইতে পারে। এক বৎসর যাবৎ এই প্রকার ধ্যান করিলে জীবন্মুক্ত হওয়া যায় সন্দেহ নাই। ৪০। যে ব্যক্তি নিত্যমুক্ত, তাঁহার দুঃখসংঘটনের কথা আর কি বলিব, জীবন্মুক্ত ব্যক্তি কদাচ কোন প্রকারে দুঃখ প্রাপ্ত হন না। বস্তুতঃ মোক্ষ অতীব দুষ্প্রাপ্য বস্তু। ৪১। সুতরাং হে বরারোহে! তুমি ফলকামনা বিসর্জ্জন পূর্ব্বক নিত্য যথাবিধি কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিয়া ধ্যান কর। ৪২। বিপ্রশ্রেষ্ঠগণ অপরাপর বহুবিধ ধ্যানের উল্লেখ করেন, কিন্তু ইহাই প্রশস্ত ধ্যান; অপরাপর ধ্যান ইহা অপেক্ষা জঘন্য। ৪৩। সাধুবৃন্দ নিজ দেহমধ্যে সগুণ-নির্গুণভেদে দুইরূপ পরমাত্মাকে বিদিত হইয়া সমাধির অনুষ্ঠান করেন; তুমিও নিরন্তর তদ্রূপ কর। ৪৪

নবম অধ্যায় সম্পূর্ণ।

দশমোঽধ্যায়ঃ।

সমাধিঃ।

শ্রীভগবানুবাচ।

সমাধিমধুনা বক্ষ্যে ভবপাশবিনাশনম্।
ভবপাশনিবদ্ধস্য যথাবৎ শ্রোতুমর্হসি॥ ১
সমাধিঃ সমতাবস্থা জীবাত্মপরমাত্মনোঃ।
ব্রহ্মণ্যেব স্থিতির্যা সা সমাধিঃ প্রত্যগাত্মনঃ॥ ২
ধ্যায়েদ্‌যথা যথাত্মানং তৎসমাধিস্তথা তথা।
ধ্যাত্মৈবাত্মনি সংস্থাপ্য নান্যথাত্মা বশো ভবেৎ॥ ৩
এবমেব হি সর্ব্বত্র যৎ প্রসক্তস্তু যো নরঃ।
তথাত্মা সোঽপি তত্রৈব সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ॥ ৪
সরিৎপতৌ নিবিষ্টাম্বু যথাভিন্নত্বমাপ্নুয়াৎ।
তথাত্মাভিন্ন এবাত্র সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ॥ ৫

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, অধুনা ভবপাশনিবদ্ধ ব্যক্তির সংসারপাশবিনাশক সমাধির বিষয় যথাবৎ বলিতেছি, শ্রবণ কর। ১। জীবাত্মা ও পরমাত্মার সমতাবস্থাকে সমাধি কহে। ব্রহ্মপদার্থে জীবাত্মার যে স্থিতি, তাহাই সমাধি নামে কথিত। ২। যে যে ভাবে যে যে ব্যক্তি পরমাত্মার চিন্তা করে, সেই সেই ভাবেই তত্তদ্‌ব্যক্তির সমাধি সম্পন্ন হয়। ধ্যানযোগে জীবাত্মাকে পরমাত্মায় স্থাপন ব্যতীত পরমাত্মা বশীভূত হন না। ৩। সর্ব্বত্র এইরূপ দেখা যায় যে, যাহাতে যাহার একান্ত আসক্তি, তাহাতেই তাহার আত্মা অধিষ্ঠিত হয় এবং সেই স্থলেই সমাধি লাভ করে। ৪। (নদ্যাদির) জল যেরূপ সাগরে নিপতিত হইয়া সেই সমুদ্রের জলের সঙ্গে অভিন্নতা প্রাপ্ত হয়,

এতদুক্তং ভবত্যত্র গার্গি ব্রহ্মবিদাং বরে!।
কর্ম্মৈব বিধিবৎ কুর্ব্বন্ কামসংকল্পবর্জ্জিতম্॥ ৬
বেদান্তেষ্বপি শাস্ত্রেষু সুশিক্ষিতমনাস্তথা।
গুরুণা চোপদিষ্টার্থং যুক্ত্যোপেতং বরাননে!॥ ৭
বিদ্বদ্ভিঃ সর্ব্বশাস্ত্রজ্ঞৈর্বিচার্য্য চ পুনঃ পুনঃ।
নিশ্চিতার্থেষু তস্মিংস্তু সুশিক্ষিতমনাঃ সদা॥ ৮
যোগমেবাভ্যসেন্নিত্যং জীবাত্মপরমাত্মনোঃ
ততস্ত্বাভ্যন্তরৈশ্চিহ্নৈর্বাহ্যৈর্বা কালসূচকৈঃ।
বিনিশ্চিত্যাত্মনঃ কালমন্যৈর্বা পরমার্থবিৎ।
নির্ভয়ঃ সুপ্রসন্নাত্মা ভূত্বা তু বিজিতেন্দ্রিয়ঃ॥ ১০
স্বকর্ম্মনিরতঃ ক্ষান্তঃ সর্ব্বভূতহিতে রতঃ।
প্রদায় বিত্তাং পুত্রস্য মন্ত্রঞ্চ বিধিপূর্ব্বকম্॥ ১১
সংস্কারাণ্যাত্মনঃ সর্ব্বমুপদিশ্য তথানঘে!।
পুণ্যক্ষেত্রে শুচৌ দেশে বিদ্বদ্ভিশ্চ সমাবৃতে॥ ১২

সমাধি অবস্থায় জীবাত্মা ও পরমাত্মাও সেইরূপ একীভাব প্রাপ্ত হইয়া থাকেন। ৫

হে ব্রহ্মবিৎ-শ্রেষ্ঠে বরাননে গার্গি! এই সম্বন্ধে কথিত আছে যে, যথাবিধি নিষ্কাম ও নিঃসঙ্কল্প হইয়া কর্ম্মের অনুষ্ঠান পূর্ব্বক বেদান্তশাস্ত্র-সমূহে সুশিক্ষিতমনা হইয়া, গুরুকর্ত্তৃক উপদিষ্ট যুক্তিসঙ্গত শাস্ত্রার্থসকল সর্ব্বশাস্ত্রার্থবিৎ সুধীগণের সহিত মুহুর্ম্মুহুঃ বিচার সহকারে সেই সকলের যথার্থ মর্ম্ম নিঃসংশয়ে বুঝিয়া, সর্ব্বদা জীবাত্মার সঙ্গে পরমাত্মার যোগসাধনে নিরত হইবে। পরে আভ্যন্তর বা বাহ্য অথবা কালসূচক চিহ্নদ্বারা পরমার্থবিৎ যখন বুঝিতে পারিবেন যে, আসন্নসময় উপস্থিত, তখন তিনি পূর্ব্ববৎ নির্ভীক, প্রফুল্লচিত্ত, স্বকর্ম্মনিষ্ঠ, জিতেন্দ্রিয়, ক্ষমাশীল

ভূমৌ কুশান্ সমাস্তীর্য্য কৃষ্ণাজিনমথাপি বা।
তস্মিন্ সুবদ্ধপর্য্যঙ্কো মন্ত্রৈর্ব্বদ্ধকলেবরঃ।
আসনে নান্যধীরাস্তে প্রাঙ্মুখো বাপ্যুদঙ্মুখঃ॥ ১৩
নবদ্বারাণি সংযম্য গার্গ্যস্মিন্ ব্রহ্মণঃ পুরে॥ ১৪
উন্মিদ্রহৃদয়াম্ভোজে প্রাণায়ামৈঃ প্রবোধিতে।
ব্যোম্নি তস্মিন্ প্রভারূপে সর্ব্বকারণকারণে॥ ১৫
মনোবৃত্তিং সুসংযম্য পরমাত্মনি পণ্ডিতঃ।
মূর্দ্ধ্যাধায়াত্মনঃ প্রাণং ভ্রুবোর্মধ্যে তদানঘে!॥ ১৬
কারণে পরমানন্দে আস্থিতো যোগধারণম্।
ওমিত্যেকাক্ষরং ব্রহ্ম ব্যাহরন্ সুসমাহিতঃ॥ ১৭
শরীরং সন্ত্যজেদ্বিদ্বাননেনৈব দ্বিজোত্তমঃ॥ ১৮

ও সর্ব্বভূতের হিতজনক কর্ম্মে নিযুক্ত থাকিয়া যথাবিধি স্বীয় পুত্রকে আপনার বিদ্যা ও মন্ত্র প্রদান এবং নিজ সংস্কার সকলের উপদেশ দিয়া বিদ্বদ্বৃন্দবেষ্টিত কোন পুণ্যতীর্থক্ষেত্রে আশ্রয় গ্রহণ করিবেন। ৬-১২

অনন্তর তথায় ভূতলে কুশাসন বা কৃষ্ণাজিন আস্তরণ পূর্ব্বক বদ্ধপর্য্যঙ্ক হইয়া উত্তরমুখে বা পূর্ব্বমুখে স্থিরভাবে উপবেশন করিবে এবং মন্ত্রদ্বারা দেহবন্ধন করিবে। ১৩। হে অনঘে গার্গি! তৎপরে এই দেহরূপ ব্রহ্মপুরে নবদ্বার রোধ করিয়া প্রাণায়াম সহকারে বিকসিত হৃৎকমলমধ্যস্থ আকাশাভ্যন্তরগত জ্যোতিঃস্বরূপ, নিরাকার, অখিলকারণ আত্মাতে চিত্তবৃত্তি সংযত করিয়া মূর্দ্ধপ্রদেশে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যে প্রাণবায়ুকে ধারণ করিতে হইবে। ১৪-১৬। তদনন্তর বিদ্বান্ দ্বিজশ্রেষ্ঠ পরমানন্দময় সর্ব্বকারণভূত পরব্রহ্মে অধিষ্ঠান পূর্ব্বক বায়ু-ধারণ করিয়া ওঙ্কাররূপ একাক্ষর ব্রহ্মমন্ত্র জপ করিতে করিতে সমাহিত

যস্মিন্ সমভ্যসেদ্বিদ্বান্ যোগেনৈবাত্মদর্শনম্।
তদেব সংস্মরেদ্বিদ্বান্ ত্যজন্তং তে কলেবরম্।
তং তমেবেত্যসৌ ভাবমিতি ব্রহ্মবিদো বিদুঃ॥ ১৯
ত্বঞ্চৈব যোগমাস্থায় ধ্যায়ন্নাত্মানমাত্মনি।
স্বকর্ম্মনিরতা শান্তা ত্যজান্তে দেহমাত্মনঃ॥ ২০
জ্ঞানেনৈব সহৈতেন নিত্যকর্ম্মাণি কুর্ব্বতঃ।
নিবৃত্তফলসঙ্গস্য মুক্তির্গার্গি! করে স্থিতা॥ ২১
যদুক্তো ব্রহ্মণা পূর্ব্বং কর্ম্মযোগসমুচ্চয়ঃ।
তদেতৎ কীর্ত্তিতং সর্ব্বং সাঙ্গোপাঙ্গং বিধানতঃ॥ ২২
ত্বঞ্চৈবং যোগমভ্যস্য যমাদ্যষ্টাঙ্গসংযুতম্।
নির্ব্বাণপদমাসাদ্য সপ্রপঞ্চং পরিত্যজ॥ ২৩

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে সমাধিপ্রশংসনং নাম দশমোঽধ্যায়ঃ॥ ১০

হইয়া দেহত্যাগ করিবেন। ১৭-১৮। ব্রহ্মবিদ্গণ বলেন, ঐ ব্যক্তি যে ভাব আশ্রয় পূর্ব্বক আত্মদর্শন অভ্যাস করেন, দেহবিসর্জ্জন-সময়েও তিনি সেই ভাব আশ্রয় করিয়া থাকিবেন। ১৯। (হে গার্গি!) তুমিও স্বকর্ম্মনিরত ও প্রশান্ত হইয়া যোগাবলম্বন পূর্ব্বক আত্মাতে আত্মার ধ্যান করিয়া আপন শরীর বিসর্জ্জন কর। ২০। হে গার্গি! যিনি ফলকামনা বিসর্জ্জন পূর্ব্বক এই প্রকার জ্ঞানশিক্ষার সহিত নিত্য-ক্রিয়া করেন, মুক্তি তাঁহার করতলগত হয়। ২১

পুরাকালে ব্রহ্মা যে সকল কর্ম্মযোগ বলিয়াছিলেন, আমি এই তোমার নিকট তৎসমস্ত সাঙ্গোপাঙ্গ যথাবিধানে কীর্ত্তন করিলাম। ২২ তুমিও এই প্রকারে যমাদি অষ্টাঙ্গসংযুক্ত যোগ অভ্যাস করিয়া নির্ব্বাণ-পদ লাভ পূর্ব্বক সংসার পরিত্যাগ কর। ২৩

দশম অধ্যায় সমাপ্ত।

একাদশোঽধ্যায়ঃ।

—:০:—

গার্গীপ্রশ্নঃ।

ইত্যেবমুক্তা ঋষিণা যাজ্ঞবল্ক্যেন ধীমতা।
ঋষিমধ্যে বরারোহা বাক্যমেতদভাষত ॥ ১
যোগযুক্তো নরঃ স্বস্মিন্ মধ্যাহ্নে সন্ধ্যয়োঃ সদা।
বৈধং কর্ম্ম কথং কুর্য্যান্নিষ্কৃতিঃ কা ন কুর্ব্বতঃ ॥ ২
ইত্যুক্তো ব্রহ্মবাদিন্যা ব্রহ্মবিদ্‌ব্রাহ্মণস্তদা।
তাং সমালোক্য ভগবানিদমাহ নরোত্তমঃ ॥ ৩

শ্রীভগবানুবাচ।

যোগযুক্তমনুষ্যস্য সন্ধ্যয়োর্ব্বাথবা নিশি।
যৎ কর্ত্তব্যং বরারোহে! যোগেন খলু নিষ্কৃতিঃ ॥ ৪

ধীমান্ মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য কর্ত্তৃক এইরূপ কথিত হইয়া বরারোহা গার্গী ঋষিগণমধ্যে তাঁহাকে এই কথা বলিতে আরম্ভ করিলেন। ১

গার্গী কহিলেন, হে স্বামিন্! মনুষ্য আত্মাতে যোগযুক্ত হইয়া প্রাতে, মধ্যাহ্নে ও সায়াহ্নে সর্ব্বদা কি প্রকারে বৈধকর্ম্ম করিবে এবং উহা না করিলেই বা কি প্রকারে নিষ্কৃতি প্রাপ্ত হইবে? ২

ব্রহ্মজ্ঞ ব্রাহ্মণ নরশ্রেষ্ঠ ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য ব্রহ্মবাদিনী গার্গী কর্ত্তৃক এইরূপ জিজ্ঞাসিত হইয়া তখন তাঁহার প্রতি দৃষ্টিপাত পূর্ব্বক ইহা বলিতে আরম্ভ করিলেন। ৩

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, প্রাতঃকালে, সায়ংসময়ে বা রজনীযোগে যোগীদিগের বৈধকর্ম্ম যে প্রকারে করিতে হয় এবং যোগদ্বারা

আত্মাগ্নিহোত্রবহ্নৌ তু প্রাণায়ামবিবর্দ্ধিতে।
বিশুদ্ধচিত্তহবিষা বিধ্যুক্তং কর্ম্ম জুহ্বতঃ॥ ৫
নিষ্কৃতিস্তস্য কা লোকে কৃতকৃত্যস্তদা খলু।
প্রয়োগকালে সংপ্রাপ্তে জীবাত্মপরমাত্মনোঃ॥ ৬
বিধ্যুক্তং কর্ম্ম কর্ত্তব্যং ব্রহ্মবিদ্‌ভিশ্চ নিত্যশঃ।
প্রয়োগকালে যোগানাং দুঃখমিত্যেব যস্ত্যজেৎ।
কর্ম্মাণি তস্য নিলয়ো নিরয়ঃ পরিকীর্ত্তিতঃ॥ ৭
ন দেহিনা যতঃ শক্যং ত্যক্তুং কর্ম্মাণ্যশেষতঃ।
তস্মাদামরণাদ্‌বৈধং কর্ত্তব্যং যোগিনা সদা॥ ৮
ত্বঞ্চৈব সংত্যজন্ গার্গি! বৈধং কর্ম্ম সমাচর।
যোগেন পরমাত্মানং যুঞ্জংস্ত্যজ কলেবরম্॥ ৯

যে প্রকারে মুক্তিপ্রাপ্তি ঘটে, তাহা শ্রবণ কর। ৪। যে ব্যক্তি প্রাণায়াম দ্বারা সংবর্দ্ধিত দেহস্থ অগ্নিকে অগ্নিহোত্র-বহ্নি বিবেচনা করিয়া বিশুদ্ধ চিত্তরূপ হবিঃসংযোগে তাহাতে বিধিবিহিত ক্রিয়ার আহুতি প্রদান করেন, তাঁহার আর নিষ্কৃতির কথা কি আছে? জীবাত্মা ও পরমাত্মার সংযোগসময়েই তিনি আত্মাকে কৃতকৃত্য জ্ঞান করেন সন্দেহ নাই। ৫-৬। ব্রহ্মবিদ্‌গণ সর্ব্বদা বিধিবোধিত কর্ম্মের আচরণ করিবেন। যে ব্যক্তি যোগপ্রারম্ভসময়ে দুঃখকর ভাবিয়া ঐ সকল কর্ম্ম পরিত্যাগ করে, নরক তাহার বসতিস্থান বলিয়া কীর্ত্তিত হয়। ৭। যেহেতু, দেহী কর্ম্মসকল নিঃশেষে পরিত্যাগ করিতে সমর্থ হয় না, এই জন্য আমরণ সর্ব্বদা বৈধকর্ম্মের অনুষ্ঠান করাই কর্ত্তব্য। ৮। হে গার্গি! তুমি (অন্যান্য) সমস্ত বিসর্জ্জন পূর্ব্বক বৈধকর্ম্মের অনুষ্ঠান কর এবং যোগবলে জীবাত্মাকে পরমাত্মাতে সংযোজন পূর্ব্বক দেহ বিসর্জ্জন দেও। ৯

ইত্যেবমুক্ত্বা ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্যস্তপোনিধিঃ।
ঋষীনালোক্য নেত্রাভ্যাং বাক্যমেতদভাষত ॥ ১০
সন্ধ্যামুপাস্য বিধিবৎ পশ্চিমাং সুসমাহিতঃ।
গচ্ছন্তু সাম্প্রতং সর্ব্বে ঋষয়ঃ স্বাশ্রমং প্রতি ॥ ১১
ইত্যেবমুক্তা মুনিনা মুনয়ঃ সংশিতব্রতাঃ।
বিশ্বামিত্রো বশিষ্ঠশ্চ গৌতমশ্চাঙ্গিরাস্তথা ॥ ১২
অগস্ত্যো নারদশ্চৈব বাল্মীকির্বাদরায়ণঃ।
যোগী দীর্ঘতপা ব্যাসঃ শৌনকশ্চ তপোধনঃ।
ভার্গবঃ কশ্যপশ্চৈব ভারদ্বাজস্তপোধনঃ ॥ ১৩
তপস্বিনস্তথা চান্যে বেদবেদাঙ্গবেদিনঃ।
যাজ্ঞবল্ক্যং সুসংপূজ্য গীর্ভিরন্যাভিরুত্তমম্ ॥ ১৪
তে যাতা মুনয়ঃ সর্ব্বে স্বাশ্রমেষু যথাগতম্ ॥ ১৫

তপোনিধি ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য এই কথা বলিয়া নেত্রযুগল দ্বারা ঋষিগণকে দর্শনপূর্ব্বক (পুনরায়) এই (বক্ষ্যমাণ) বাক্য বলিতে আরম্ভ করিলেন। ১০

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, হে ঋষিগণ! তোমরা সকলে এক্ষণে সমাহিত হইয়া যথাবিধি সায়ংসন্ধ্যার উপাসনা পূর্ব্বক নিজ নিজ আশ্রমে প্রতিগমন কর। ১১

মুনিকর্ত্তৃক এইরূপ অভিহিত হইয়া সংশিতব্রত তাপসগণ—বিশ্বামিত্র, বশিষ্ঠ, বাদরায়ণ, যোগী দীর্ঘতপা ব্যাস, তপোধন শৌনক, ভার্গব, কশ্যপ, তপস্বী ভারদ্বাজ এবং অন্যান্য বেদবেদাঙ্গবেদী তাপসবৃন্দ বাক্যদ্বারা মুনিশ্রেষ্ঠ যাজ্ঞবল্ক্যকে অভিবাদন পূর্ব্বক সকলে স্ব স্ব আশ্রমে প্রস্থান করিলেন। ১২-১৫

গতেষু স্বাশ্রমং তেষু তাপসেষু তপোধনা।
প্রণম্য দণ্ডবদ্ভূমৌ বাক্যমেতদভাষত ॥ ১৬ ॥

গার্গ্যুবাচ।

ভগবন্ সর্ব্বশাস্ত্রজ্ঞ সর্ব্বভূতহিতে রত!।
যোগং মোক্ষায় যোগীন্দ্র! ভবদ্ভির্ভাষিতং তু যৎ ॥ ১৭
যমাদ্যষ্টাঙ্গসহিতো যোগো মুক্তেস্তু সাধনম্।
তদেতৎ বিস্মৃতং সর্ব্বং সর্ব্বজ্ঞ! তব সন্নিধৌ ॥ ১৮
যোগং মমোপদিশ্যাদ্য সাঙ্গং সংক্ষেপরূপতঃ।
ত্রাতুমর্হসি সর্ব্বজ্ঞ! জন্মসংসারসাগরাৎ ॥ ১৯
ইত্যুক্তো ব্রহ্মবাদিন্যা ব্রহ্মবিদ্ব্রাহ্মণস্তদা।
আলোক্য কৃপয়া দীনং স্মিতপূর্ব্বমভাষত ॥ ২০

সেই সকল তাপসেরা স্ব স্ব আশ্রমে প্রস্থান করিলে, তপোধনা গার্গী ভূমিতলে দণ্ডবৎ প্রণত হইয়া এইরূপ বাক্য বলিলেন। ১৬

গার্গী কহিলেন, হে সর্ব্বশাস্ত্রজ্ঞ সর্ব্বভূতহিতরত ভগবন্ যোগীন্দ্র! আপনি যে বলিলেন, যোগ মোক্ষের কারণ এবং যমাদি অষ্টাঙ্গসংযুক্ত যোগ মুক্তির সাধন, হে সর্ব্বজ্ঞ! আমি আপনার নিকটে থাকিয়াও এ সমস্ত বিস্মৃত হইয়াছি। ১৭-১৮। অতএব হে সর্ব্বজ্ঞ! আপনি এখন সাঙ্গোপাঙ্গ যোগের উপদেশ করিয়া আমাকে জন্মসংসার-সাগর হইতে পরিত্রাণ করুন। ১৯

ব্রহ্মবিদ্ ব্রাহ্মণ যাজ্ঞবল্ক্য তখন ব্রহ্মবাদিনী গার্গী কর্ত্তৃক এই-রূপ অভিহিত হইয়া মৃদুহাস্য সহকারে বলিলেন, হে বরাননে গার্গি! গাত্রোত্থান কর, গাত্রোত্থান কর, কেন ভূতলে শয়ান রহিয়াছ? আমি

উত্তিষ্ঠোত্তিষ্ঠ কিং শেষে ভূমৌ গার্গি বরাননে!।
বক্ষ্যামি তে সমাসেন যোগং সম্প্রতি তচ্ছৃণু॥ ২১

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে গার্গীপ্রশ্নো নাম
একাদশোঽধ্যায়ঃ॥ ১১

দ্বাদশোঽধ্যায়ঃ।

সংক্ষিপ্তযোগঃ।

শ্রীভগবানুবাচ।

সব্যেন গুল্ফেন গুদং নিপীড্য,
সব্যেতরেণৈব নিপীড্য সন্ধিম্।
সব্যেতরং ন্যস্য করেতরেঽস্মিন্,
শিখাং সমালোকয় পাবকস্য॥ ১
আয়ুর্ব্বিঘাতকৃৎ প্রাণো নিরুদ্ধশ্চাসনেন বৈ।
যাতি গার্গি! তদাপানাৎ কুলং বহ্নেঃ শনৈঃ শনৈঃ॥ ২

সম্প্রতি সংক্ষেপে তোমার নিকট যোগের বিষয় কীর্ত্তন করিতেছি, তাহা শ্রবণ কর। ২০-২১

একাদশ অধ্যায় সমাপ্ত।

ভগবান্ যাজ্ঞবল্ক্য কহিলেন, গুহ্যমূলকে বামগুল্ফ দ্বারা এবং গুহ্যের সন্ধিস্থানকে দক্ষিণ-গুল্ফ দ্বারা নিপীড়নপূর্ব্বক বাম-হস্তের উপর দক্ষিণ-হস্ত রাখিয়া অগ্নি-শিখার দিকে দৃষ্টি করিবে। ১। হে গার্গি! আসনবন্ধন দ্বারা বায়ুর নিরোধ হয় এবং ঐ নিরুদ্ধ বায়ু

বায়ুনা বাতিতো বহ্নিরপানেন শনৈঃ শনৈঃ।
ততো জ্বলতি সর্ব্বেষাং স্বকুলে দেহমধ্যমে॥ ৩
প্রাতঃকালে প্রদোষে চ নিশীথে চ সমাহিতঃ।
মুহূর্ত্তমভ্যসেদেবং যাবৎ পঞ্চদিনদ্বয়ম্॥ ৪
ততস্ত্বাত্মনি বিপ্রেন্দ্রে! প্রত্যয়াশ্চ পৃথক্ পৃথক্।
সম্ভবন্তি তদা তস্য জিতো যস্য সমীরণঃ॥ ৫
শরীরলঘুতা দীপ্তির্বহ্নের্জঠরবর্ত্তিনঃ।
নাদাভিব্যক্তিরিত্যেতৎ চিহ্নান্যাদৌ ভবন্তি হি॥ ৬
অল্পমূত্রপুরীষঃ স্যাৎ ষণ্মাসে বৎসরেঽপি বা।
আসনে বাহনে পশ্চাৎ ন ভেতব্যং ত্রিবৎসরাৎ॥ ৭
ততোঽনিলং বায়ুসখেন সার্দ্ধং,
ধিয়া সমাধায় নিরোধয়েত্তৎ।

স্বীয় স্থান হইতে শনৈঃ শনৈঃ অগ্নিস্থানে উপনীত হয়। ২। তৎপরে অপানবায়ুর যোগে ঐ শরীরান্তর্গত অগ্নি শনৈঃ শনৈঃ প্রদীপ্ত হইয়া প্রজ্বলিত হইয়া উঠে। ৩। এই প্রকারে সমাহিত হইয়া দশদিন যাবৎ প্রত্যহ প্রভাতে, প্রদোষে ও রাত্রিকালে মুহূর্ত্তমাত্র অভ্যাস করিবে। ৪

হে বিপ্রশ্রেষ্ঠে! এইরূপে যাহার বায়ু-জয় হয়, তাহার আত্মাতে তখন পৃথক্ পৃথক্ লক্ষণ সকল অনুভূত হইয়া থাকে। ৫। তখন শরীরের লঘুত্ব, উদরগত বহ্নির দীপ্তি, নাদের অভিব্যক্তি, প্রথমে এই সকল চিহ্ন দৃষ্ট হয়। ৬। ক্রমে ছয় মাস বা এক বৎসরের মধ্যে মূত্র-পুরীষের অল্পতা হইয়া থাকে। তৎপরে তিন বৎসরের পর আর আসনবন্ধে কোনরূপ ভয় করিবে না। ৭

অনন্তর পূর্ব্বকথিত বায়ুকে অগ্নির সঙ্গে বুদ্ধিতে স্থাপন পূর্ব্বক

ধ্যায়ন্ সদা চক্রিণমপ্রবুদ্ধং,
নাভৌ সদা কুণ্ডলিনং প্রবিষ্টম্ ॥ ৮
শিরাং সমাবেষ্ট্য মুখেন মধ্যে,
ত্বন্যাশ্চ ভোগেন শিরাস্তথৈব।
স্বপুচ্ছমাস্যেন নিগৃহ্য সম্যক্,
পথশ্চ সংযম্য মরুদ্গণানাম্ ॥ ৯
প্রসুপ্তনাগেন্দ্রমিব শ্বসন্তী,
সদা প্রবুদ্ধা প্রভয়া জ্বলন্তী।
নাভৌ সদা তিষ্ঠতি কুণ্ডলী সা,
তির্য্যক্ চ দেহেষু তথেতরেষু ॥ ১০
বায়ুনা বিধূতবহ্নিশিখাভিঃ,
কন্দমধ্যগতনাড়ীষু সংস্থাম্।
কুণ্ডলী দহতি যস্ত্বহিরূপা,
সংস্মরন্ নরবরস্তু স এব ॥ ১১

নাভিদেশে নিরুদ্ধ করিবে এবং নাভিদেশে যে কুণ্ডলাকৃতি প্রসুপ্ত শক্তিচক্র আছে, তাহাকে নিরন্তর ধ্যান করিতে থাকিবে। ৮। কুণ্ডলী দ্বারা প্রধান শিরাটিকে পরিবেষ্টন পূর্ব্বক মধ্যস্থিত অপরাপর শিরাকে উহার ফণামণ্ডল দ্বারা আচ্ছাদন করিয়া বদনমণ্ডল দ্বারা পুচ্ছকে দৃঢ়রূপে নিপীড়ন করিবে; এই প্রকারেই বায়ুর গতিরোধ করিতে হয়। ৯। এই কুণ্ডলিনী নিদ্রিত ভুজঙ্গরাজের ন্যায় নিশ্বাসত্যাগ সহকারে অচেতনাবস্থায় নিজতেজে সমুদ্ভাসিত হইতেছেন। এই কুণ্ডলিনী নিরন্তর নাভিপ্রদেশে দেহমধ্যে তির্য্যগ্ভাবে অধিষ্ঠান করিতেছেন। ১০

যে ব্যক্তি বায়ুপ্রেরিত অগ্নিশিখা দ্বারা কন্দমধ্যস্থিত নাড়ীপুঞ্জে

সন্তপ্তো বহ্নিনা তত্র বায়ুনা চ প্রচোদিতঃ।
প্রসার্য্য ফণভৃদ্‌ভোগং প্রবোধং যাত্যসৌ তদা॥ ১২

বোধং গতে চক্রিণি নাভিমধ্যে,
প্রাণাস্তু সংভূয় কলেবরেঽস্মিন্।
চরন্তি সর্ব্বে সহ বহ্নিনৈব,
যথা পটে তন্তুগতিস্তথৈব॥ ১৩

জিত্বৈবং চক্রিণঃ স্থানং সদা ধ্যানপরায়ণঃ।
ততো নয়েদপানস্তু নাভেরূর্দ্ধমিদং স্মরন্॥ ১৪

বায়ুর্যদা বায়ুসখেন সার্দ্ধং,
নাভিং ত্বতিক্রম্য গতঃ শরীরে।
রোগাশ্চ নশ্যন্তি বলাভিবৃদ্ধিঃ,
কান্তিস্তদানীমভবৎ প্রমুগ্ধে!॥ ১৫

অধিষ্ঠিতা ভুজগাকারা কুণ্ডলীকে ধ্যান পূর্ব্বক তাহাকে সন্তপ্ত করিতে সমর্থ হন, তাঁহাকেই নরশ্রেষ্ঠ বলা যায়। ১১। বায়ু দ্বারা প্রেরিত ও অগ্নি দ্বারা সন্তপ্ত হইলে, ঐ কুণ্ডলী ফণামণ্ডল বিস্তারপূর্ব্বক প্রবুদ্ধ হইয়া থাকেন। ১২। সূত্র-সকল যেমন বস্ত্রমধ্যে একত্র অনুস্যূত হয়, নাভিকুন্দমধ্যে ভুজগরূপিণী কুণ্ডলী প্রবুদ্ধ হইলে সেইরূপ সমস্ত প্রাণবায়ু মিলিত হইয়া অগ্নির সহিত সর্ব্বদেহে বিচরণ করে। ১৩। এই প্রকারে কুণ্ডলিনীস্থান বিজিত হইলে সর্ব্বদা ধ্যাননিষ্ঠ হইয়া অপানবায়ুকে স্মরণ করিতে করিতে ঊর্দ্ধদিকে আনয়ন করিবে। ১৪

হে বিমোহিনি! বায়ু যে সময় অগ্নির সহিত একত্র হইয়া নাভিদেশ লঙ্ঘনপূর্ব্বক দেহে পরিব্যাপ্ত হয়, তৎকালে যাবতীয় রোগ দূর হইয়া যায় এবং দেহে বল সংবর্দ্ধিত হইয়া থাকে। ১৫।

ব্রহ্মরন্ধ্রমুখমত্র বায়বঃ,
পাবকেন সহ যান্তি সমুদ্রেম্।
কেনচিদিহ বদামি তদাহং,
বীক্ষণা তু সুদীপশিখায়াঃ॥ ১৬
নিরোধিতঃ স্যাদ্‌হৃদি তেন বায়ু-
র্মধ্যে সদা বায়ুসখেন সার্দ্ধম্।
সহস্রপত্রস্য মুখং প্রবিশ্য,
কুর্য্যাৎ পুনস্তূর্দ্ধমুখং দ্বিজেন্দ্রে !॥ ১৭
প্রবুদ্ধহৃদয়াম্ভোজে গার্গ্যস্মিন্ ব্রহ্মণঃ পুরে।
বলাকাশ্রেণিবদ্‌ব্যোম্নি বিররাজ সমীরণঃ॥ ১৮
আভ্রূমধ্যাৎ সুষুম্নায়াং সংস্থিতো হুতভুক্ সদা।
সজলাম্বুদমালাসু বিদ্যুল্লেখেব রাজতে॥ ১৯
প্রবুদ্ধহৃৎপঙ্কজসংস্থিতেঽগ্নৌ,
প্রাণে চ তস্মিন্ প্রবিবেশিতে তু।

তৎকালে বায়ু বহ্নির সহিত একত্র হইয়া ব্রহ্মরন্ধ্রস্থ সুধাক্ষরণশীল আনন্দস্বরূপ হ্রদে নিমগ্ন হয়। অনেকে বলিয়া থাকেন, ঐ সময়ে সমুদ্দীপ্ত দীপশিখার আলোক দৃষ্ট হইয়া থাকে। ১৬। হে বিপ্রশ্রেষ্ঠে! প্রাণবায়ু যখন অগ্নির সহিত হৃদয়কন্দরে নিরুদ্ধ হয়, তখন উহা হৃদয়কমলের মুখে প্রবেশ পূর্ব্বক পুনরায় তাহাকে ঊর্দ্ধমুখ করিয়া তুলে। ১৭। হে গার্গি! তৎকালে প্রাণবায়ু শূন্যগামিনী বলাকাপংক্তির ন্যায় প্রফুল্ল হৃৎপদ্মস্থ ব্রহ্মপুরে শোভা প্রাপ্ত হয় এবং সজল নীরদ-পংক্তিতে যেমন তড়িল্লতা শোভা পায়, সেইরূপ ভ্রূদ্বয়ের মধ্যভাগ যাবৎ সুষুম্না নাড়ীতে আরূঢ় বহ্নি নিরন্তর দীপ্তি পাইতে থাকে। ১৮-১৯

যখন অগ্নি প্রফুল্ল হৃৎকমলমধ্যে অধিষ্ঠিত হয় এবং তন্মধ্যে বায়ু

চিহ্নানি বাহ্যেঽপি তথান্তরেঽপি,
দীপাদিদৃশ্যানি ভবন্তি সদ্যঃ ॥ ২০
বায়ুমুন্নয়তস্তু সবহ্নিং, ব্যাহরন্ প্রণবমন্ত্রং সবিন্দুম্।
বালচন্দ্রসদৃশস্তু ললাটে, বহ্নিচন্দ্রমবলোকয় বুদ্ধ্যা ॥ ২১
সবহ্নিং বায়ুমারোপ্য ভ্রুবোর্মধ্যে ধিয়া তদা।
ধ্যায়েদনন্যধীঃ পশ্চাদন্তরাত্মানমন্তরে ॥ ২২
তস্মিন্ ব্রহ্মপুরে গার্গি ! ব্রহ্মৈবাজ্ঞানমোহিতঃ।
ভ্রান্ত্যারূঢ়ঃ সজীবঃ স্যাদাচ্ছন্নো মহদাদিভিঃ ॥ ২৩
মধ্যমে চ হৃদয়েঽপি ললাটে,
স্থাণুবজ্জ্বলতি লিঙ্গমদৃশ্যম্।
অস্তি গার্গি ! পরমার্থমিদং তৎ,
পশ্য পশ্য মনসা রুচিরূপম্ ॥ ২৪

প্রবেশ করে, তখন আশু অন্তরে বাহিরে দীপাদি আলোক দৃষ্ট হয় এবং অপরাপর লক্ষণ সকল সম্যক্ দেখা যাইতে থাকে। ২০। (হে গার্গি!) তুমি প্রাণবায়ুকে অগ্নির সঙ্গে ঊর্দ্ধভাগে আকর্ষণ করিয়া সবিন্দু প্রণব-মন্ত্র পাঠ করিতে করিতে ললাটতটে তরুণ চন্দ্রমাতুল্য অগ্নিকে বুদ্ধিযোগে দর্শন কর। ২১। বুদ্ধিযোগে অগ্নির সঙ্গে বায়ুকে ভ্রূদ্বয়ের অভ্যন্তরে আরোপণ পূর্ব্বক একাগ্রমনে ঐ স্থানে মনে মনে অন্তরাত্মার চিন্তা করিবে। ২২। হে গার্গি! ঐ ব্রহ্মপুরে প্রত্যক্ষ ব্রহ্মস্বরূপ জীবাত্মা অজ্ঞানাবৃত ও মহদহঙ্কারাদি দ্বারা বিমুগ্ধ হইয়া অধিষ্ঠিত আছেন। ২৩

হে গার্গি! লিঙ্গদেহ অদৃশ্য; উহা হৃদয় ও ললাটের অভ্যন্তরে স্থাণুবৎ নিস্পন্দ অবস্থায় দীপ্তি পাইতেছে। তুমি তথায় সেই মোহন-

ললাটমধ্যে হৃদয়াম্বুজে বা,
যঃ পশ্যতি জ্ঞানময়ীং প্রভাং তু।
শক্তিং সদা দীপবদুজ্জ্বলন্তীং,
পশ্যন্তি তে ব্রহ্ম তদেকদৃষ্ট্যা॥ ২৫
মনো লয়ং যদা যাতি ভ্রূমধ্যে যোগিনাং নৃণাম্।
জিহ্বামূলেঽমৃতস্রাবো ভ্রূমধ্যে চাত্মদর্শনম্॥ ২৬
কম্পনঞ্চ তথা মূর্দ্ধ্নি মনসৈবাত্মদর্শনম্।
দেবোদ্যানানি রম্যাণি নক্ষত্রাণি চ চন্দ্রমাঃ।
ঋষয়ঃ সিদ্ধগন্ধর্ব্বাঃ প্রকাশন্তে হি যোগিনাম্॥ ২৭
ভ্রুবোঽন্তরে বিষ্ণুপদে চ নাভৌ,
মনোলয়ং যাবদিদং প্রয়াতি।
তাবৎ সমভ্যস্য পুনঃ খমধ্যে,
সোমং সদা সংস্মর পূর্ণরূপম্॥ ২৮

রূপী পুরুষকে মনোমধ্যে পুনঃ পুনঃ দর্শন কর। ২৪। যিনি ললাটমধ্যে বা হৃদয়কমলে এই জ্ঞানময়ী, দীপবৎ উদ্‌ভাসিনী, শক্তিরূপিণী প্রভা সর্ব্বদা প্রত্যক্ষ করেন, একদৃষ্টি দ্বারা তিনি ব্রহ্মদর্শনে সমর্থ হন। ২৫। যে সময় ভ্রূদ্বয়ের মধ্যে মন একেবারে লয় প্রপ্ত হয়, তৎকালে যোগী-দিগের রসনামূলে সুধাক্ষরণ হইতে থাকে, ভ্রূর অভ্যন্তরে আত্মদর্শন ঘটে, তৎকালে যোগীর মূর্দ্ধপ্রদেশ কাঁপিতে থাকে, তিনি চিত্তমন্দিরে আত্মাকে প্রত্যক্ষ করেন এবং তাঁহার নেত্রপথে রমণীয় দেবোপবন, নক্ষত্র, চন্দ্র, ঋষি, সিদ্ধ ও গন্ধর্ব্ব সকল পতিত হয়। ২৬-২৭

ভ্রূদ্বয়ের মধ্যে, বিষ্ণুপদে (ব্যোমাখ্য হৃদাকাশে) অথবা নাভি-মূলে যাবৎ চিত্ত বিলীন না হয়, তত দিন মুহুর্মুহুঃ অভ্যাসযোগে সর্ব্বদা

সমীরণে বিষ্ণুপদে নিবিষ্টে,
জীবে চ তস্মিন্নমৃতে সুসংস্থে।
তস্মিন্ সদা যাতি মনো লয়ঞ্চ,
মুক্তেঃ সমীপং তদিতি ব্রুবন্তি॥ ২৯
সমীরণে বিষ্ণুপদে নিবিষ্টে,
বিশুদ্ধবুদ্ধৌ চ তদাত্মনিষ্ঠে।
আনন্দমত্যদ্ভুতমস্তি সত্যং,
ত্বং গার্গি! পশ্যাশু বিশুদ্ধবুদ্ধ্যা॥ ৩০
এবং সমভ্যস্য সুদীর্ঘকালং,
যমাদিভির্যুক্ততনুর্মিতাশী।
আনন্দমাসাদ্য গুহাং প্রবিষ্টাং,
মুক্তিং ব্রজ ব্রহ্মপুরে পুনস্ত্বম্॥ ৩১
ভূতানি যস্মাৎ প্রভবন্তি সর্ব্বে,
যেনৈব জীবন্তি চরাচরাণি।

পূর্ণচন্দ্রকে ব্যোমপ্রদেশে ধ্যান করিবে। ২৮। যে সময় প্রাণবায়ু বিষ্ণুপদে নিশ্চল হইবে, তখন জীবাত্মা তন্মধ্যগত সুধাধারায় নিমগ্ন হইবে এবং চিত্তও তৎকালে লয় প্রাপ্ত হইবে। এই অবস্থাই মুক্তির নিকটবর্ত্তিনী বলিয়া কথিত। ২৯। হে গার্গি! যখন প্রাণবায়ু বিষ্ণুপদে অধিষ্ঠিত হয় এবং আত্মা বিশুদ্ধজ্ঞানে প্রতিভাত হন, তৎকালে অদ্ভুত আনন্দের সঞ্চার হইয়া থাকে; সুতরাং তুমিও বিশুদ্ধ বুদ্ধি সহকারে আশু উহা প্রত্যক্ষ কর। ৩০। তুমি এই প্রকারে যমাদি অভ্যাসপূর্ব্বক মিতাহারী হইয়া দীর্ঘকাল যোগাচরণ সহকারে কূটস্থ আনন্দময় পরমাত্মাকে প্রাপ্ত হও এবং ব্রহ্মপুরে উপস্থিত হইয়া মুক্তিলাভ কর। ৩১

যাঁহা হইতে ভূতগ্রাম ও যাবতীয় চরাচর ব্রহ্মাণ্ডের উৎপত্তি

জাতানি যস্মিন্ বিলয়ং প্রয়ান্তি,
তদ্‌ব্রহ্ম বিদ্ধীতি বদন্তি সর্ব্বে ॥ ৩২
হৃৎপঙ্কজে ব্যোম্নি যদেকরূপং,
সত্যং সদানন্দময়ং তু সূক্ষ্মম্।
তদ্‌ব্রহ্ম নির্ভাসময়ে গুহায়া-
মিতি শ্রুতেশ্চাপি সমাপ্নুবন্তি ॥ ৩৩
অণোরণীয়ান্ মহতো মহীয়ান্,
আত্মাস্য জন্তোর্নিহিতো গুহায়াম্।
তমদ্ভুতং পশ্য বিশুদ্ধবুদ্ধ্যা,
প্রয়াণকালেঽপি বিহীনশোকম্ ॥ ৩৪
প্রভঞ্জনং মূর্দ্ধ্নি গতং সবহ্নিং, ধিয়া সমাসাদ্য গুরূপদেশাৎ।
মূর্দ্ধানমুদ্ভিদ্য পুনঃ খমধ্যে, প্রাণাংস্ত্যজোঙ্কারমনুস্মর ত্বম্ ॥ ৩৫

হইয়াছে, যাঁহার দ্বারা চরাচর সমস্ত জীবিত আছে, জাত বস্তুমাত্রই যাঁহাতে বিলীন হয়, তাঁহাকে সকলেই ব্রহ্ম বলিয়া থাকেন। ৩২। যাবতীয় শ্রুতিতেই কীর্ত্তিত আছে যে, সত্যস্বরূপ, আনন্দময়, সূক্ষ্ম, দীপ্তিশীল ব্রহ্ম হৃদয়কন্দরে ব্যোমস্থানে বিরাজ করিতেছেন। ৩৩। যিনি অণু হইতে অণীয়ান্, যিনি মহৎ হইতেও মহীয়ান্, সেই আত্মা জীবকুলের দেহগুহায় অধিষ্ঠিত রহিয়াছেন। তুমি বিমলা বুদ্ধিযোগে সেই অদ্ভুতরূপী ব্রহ্মকে দর্শন কর। তাঁহাকে দর্শন করিলে প্রয়াণকালে (অন্তিমসময়ে) শোক করিতে হয় না। ৩৪। গুরুর উপদেশানুসারে বুদ্ধিযোগে প্রাণবায়ুকে অগ্নির সঙ্গে মূর্দ্ধপ্রদেশে স্থাপন পূর্ব্বক ব্যোমস্থানে প্রণবমন্ত্র জপ করিতে করিতে ঐ মূর্দ্ধা ভেদ করিয়া প্রাণবায়ু বিসর্জ্জন কর। ৩৫

ইচ্ছয়া যদি শরীরবিসর্গং, জ্ঞাতুমিচ্ছসি সখি! তব বক্ষ্যে।
ব্যাহরন্ প্রণবমুন্নয় মূর্দ্ধাভিন্ন যোজয় স্বজাত্মনি কায়ম্॥ ৩৬
ইত্যেবমুক্ত্বা ভগবান্ রহস্যে, রহস্যজং মুক্তিকরং তু তস্যাঃ।
যোগামৃতং বন্ধবিনাশহেতুং,সমাধিমাসে রহসি দ্বিজেন্দ্রঃ॥৩৭

সা তং সুসংপূজ্য মুনিং ব্রুবন্তং,
বিদ্যানিধিং ব্রহ্মবিদাং বরিষ্ঠম্।
গীর্ভিঃ প্রণামৈশ্চ সতাং বরিষ্ঠং,
তদা মুদং প্রাপ সদাশু বুদ্ধ্যা॥ ৩৮
যোগং সুসংপূজ্য তদা রহস্যে,
রহস্যজং মুক্তিকরস্তু জন্তোঃ।
সংসারমুৎসৃজ্য তদা মুদান্বিতা,
বনে রহস্যাবসথে বিবেশ॥ ৩৯

হে গার্গি! যথেচ্ছ শরীরবিসর্জ্জনের উপায় জানিতে যদি ইচ্ছা হয়, তাহাও বলি, অবধান কর। ওঙ্কার উচ্চারণ করিতে করিতে প্রাণবায়ুকে উর্দ্ধে আনয়ন ও মূর্দ্ধদেশ ভেদ পূর্ব্বক পরমাত্মায় যোজনা করিয়া দেহ বিসর্জ্জন কর। ৩৬

ভগবান্ দ্বিজশ্রেষ্ঠ যাজ্ঞবল্ক্য নির্জ্জনে সংসার-বন্ধনাশের হেতুভূত মুক্তিপ্রদ এই যোগামৃত কীর্ত্তন পূর্ব্বক নিজে সমাধিনিষ্ঠ হইলেন। ৩৭। তখন গার্গী ব্রহ্মজ্ঞগণের বরেণ্য, বিদ্যানিধি, ঋষিশ্রেষ্ঠ যাজ্ঞবল্ক্যকে বাক্য (স্তব) ও প্রণাম পূর্ব্বক যথাযোগ্য পূজা করিয়া জ্ঞানময় আনন্দ প্রাপ্ত হইলেন। ৩৮। তদনন্তর তিনি পুলকিত হইয়া সংসার বিসর্জ্জন পূর্ব্বক বিরলে আশ্রমে প্রবেশ করিয়া যোগাচরণে প্রবৃত্ত হইলেন। ৩৯

যেন প্রপঞ্চং পরিপূর্ণমেকং,
যেনৈব বিশ্বং প্রতিভাতি সর্ব্বম্।
তং বাসুদেবং শ্রুতিমূর্দ্ধ্নি জাতং,
পশ্যন্ সদাস্তে শ্রুতিমূর্দ্ধ্নি জাতম্ ॥ ৪০
যদেকমব্যক্তমচিন্ত্যমদ্বয়ং,
প্রপঞ্চজন্মাদিকমপ্রমেয়ম্।
তং বাসুদেবং শ্রুতিমূর্দ্ধ্নি জাতং,
পশ্যন্ সদাস্তে শ্রুতিমূর্দ্ধ্নি জাতম্ ॥ ৪১
এতৎ পবিত্রং পরমং যোগমষ্টাঙ্গসংযুতম্।
জ্ঞানং গুহ্যতমং চৈব যাজ্ঞবল্ক্যেন কীর্ত্তিতম্ ॥ ৪২
য ইদং শৃণুয়ান্নিত্যং যোগাখ্যানং নরোত্তমঃ।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তঃ সম্যগ্‌জ্ঞানী ভবেদিতি ॥ ৪৩

যিনি এই বিশ্বপ্রপঞ্চ পূর্ণ করিয়া রাখিয়াছেন, যিনি একমাত্র (অদ্বিতীয়), যাঁহা দ্বারা সমগ্র ব্রহ্মাণ্ড প্রকাশিত হইতেছে, ব্রহ্মবিদ্‌গণ সেই শ্রুতির প্রথমাভিধেয় বাসুদেবকে প্রত্যক্ষ করিয়া সর্ব্বদা অবস্থিত রহিয়াছেন। ৪০। যিনি একমাত্র, অব্যক্ত, অচিন্ত্য ও অদ্বয়; যিনি বিশ্বপ্রপঞ্চের উৎপত্তির আদি ও যিনি অপ্রমেয়, শ্রুতিশাস্ত্রে প্রথমাভিধেয় পুরুষ সেই বাসুদেবকে দর্শনপূর্ব্বক বেদাভিজ্ঞগণ সর্ব্বদা অবস্থিতি করেন। ৪১

অষ্টাঙ্গসমন্বিত, পরমপবিত্র, গুহ্যতম, জ্ঞানগর্ভ এই যোগ যাজ্ঞবল্ক্যকর্ত্তৃক কীর্ত্তিত হইয়াছে। ৪২। যে নরশ্রেষ্ঠ সর্ব্বদা এই যোগাখ্যান শ্রবণ করেন, তিনি সর্ব্বপাপ হইতে পরিমুক্ত হইয়া সম্যগ্‌জ্ঞানী

যস্ত্বেতচ্ছ্রাবয়েদ্‌বিদ্বান্‌ নিত্যং ভক্তিসমন্বিতঃ।
সর্ব্বজন্মকৃতং পাপং সর্ব্বং সন্তঃ প্রণশ্যতি ॥ ৪৪
শৃণুয়াদ্‌যঃ সকৃদ্‌বাপি যোগাখ্যানমিমং নরঃ।
অজ্ঞানজনিতং পাপং তৎক্ষণাদেব নশ্যতি ॥ ৪৫
অনুতিষ্ঠন্তি যে নিত্যং এতজ্‌জ্ঞানসমন্বিতম্‌।
নিত্যকর্ম্মণি তান্‌ দৃষ্ট্বা দেবাশ্চ প্রণমন্তি হি ॥ ৪৬
তস্মাজ্‌জ্ঞানেন দেহান্তং নিত্যকর্ম্ম যথাবধি।
কর্ত্তব্যং দেহিনা গার্গি! যোগঞ্চ ভয়ভীরুভিঃ ॥ ৪৭

ইতি শ্রীযোগিযাজ্ঞবল্ক্যে উত্তরখণ্ডে সংক্ষিপ্তযোগো
নাম দ্বাদশোঽধ্যায়ঃ ॥ ১২

যোগিযাজ্ঞবল্ক্যং উত্তরখণ্ডং সমাপ্তম্‌ ॥

হন। ৪৩। যে বিদ্বান্‌ ব্যক্তি ভক্তিসমন্বিত হইয়া অন্যকে ইহা নিত্য শ্রবণ করান, তিনি তৎক্ষণাৎ সর্ব্বজন্মকৃত, সর্ব্বপাপ বিনাশ করিতে পারেন। ৪৪। যে ব্যক্তি একবারমাত্র এই যোগাখ্যান শ্রবণ করে, তৎক্ষণাৎ তাহার অজ্ঞানজনিত পাপ বিনষ্ট হয়। ৪৫। যাঁহারা সর্ব্বদা জ্ঞানসমন্বিত এই যোগের অনুষ্ঠান করেন, দেবতারাও সেই নিত্যক্রিয়া-রত ব্যক্তিদিগকে দেখিয়া প্রণাম করিয়া থাকেন। ৪৬। সুতরাং হে গার্গি! দেহাবসানকাল পর্য্যন্ত জ্ঞানসহকারে যথাবিধি নিত্যকর্ম্ম ও যোগের অনুষ্ঠান করা ভবভয়ভীরু দেহিগণের কর্ত্তব্য। ৪৭

দ্বাদশ অধ্যায় সমাপ্ত।

যোগিযাজ্ঞবল্ক্য সম্পূর্ণ।

যোগতারাবলী।

বন্দে গুরূণাং চরণারবিন্দে, সন্দর্শিতস্বাত্মসুখাববোধে।
নিঃশ্রেয়সে মাঙ্গলিকায়মানে, সংসারহালাহলমোহশান্ত্যৈ ॥ ১
সদাশিবোক্তানি সপাদলক্ষ-লয়াবধানানি বসন্তি লোকে।
নাদানুসন্ধানসমাধিমেকং, মন্যামহে অন্যতমং লয়ানাম্ ॥ ২
সরেচপূরৈরনিলস্য কুম্ভে, সর্ব্বাসু নাড়ীষু বিশোধিতাসু।
অনাহতাদম্বুরুহাদুদেতি, স্বাত্মাবগম্যঃ স্বয়মেব বো ৩
নাদানুসন্ধান! নমোঽস্তু তুভ্যং, ত্বাং মন্মহে তত্ত্বপদং লয়ানাম্
ভবৎপ্রসাদাৎ পবনেন সাকং,
বিলীয়তে বিষ্ণুপদে মনো মে ॥ ৪
জালন্ধরোড্ডয়নমূলবন্ধান্,
জল্পন্তি কণ্ঠোদরপায়ুমূলে।

যাঁহার প্রসাদে আত্মসুখবোধের পথ প্রদর্শিত হয়, যাহা মুক্তির নিদান, যাহা মঙ্গলময়, সংসারবিষরূপ মোহশান্তির জন্য আমি সেই গুরুপাদপদ্ম বন্দনা করি। ১। ইহলোকে শিবকথিত সপাদ একলক্ষ লয়যোগের বিষয় বিদ্যমান আছে; তন্মধ্যে একমাত্র নাদানুসন্ধান-নামক যোগকে আমি শ্রেষ্ঠ বিবেচনা করি। ২। বায়ুর রেচক, পূরক ও কুম্ভক দ্বারা নাড়ীসমূহ বিশোধিত হইলে, অনাহতপদ্ম হইতে আপনা হইতেই আত্মলাভের সোপানস্বরূপ জ্ঞান উৎপন্ন হইয়া থাকে। ৩। হে নাদানুসন্ধান! তোমাকে নমস্কার। লয়-সমূহ-মধ্যে তোমাকেই তত্ত্বপদ বলিয়া বিবেচনা করি। তোমার প্রসাদে প্রাণ-বায়ুর সহিত আমার মন বিষ্ণুপদে বিলীন হইতে পারে। ৪। যোগিগণ বলেন,

বন্ধত্রয়েঽস্মিন্ পরিচীয়মানে,
বন্ধঃ কুতো দারুণকালপাশৈঃ ॥ ৫
উড্ডীনজালন্ধরমূলবন্ধৈ-
রুন্নিদ্রিতায়ামুরগাঙ্গনায়াম্।
প্রত্যঙ্মুখত্বাৎ প্রবিশন্ সুষুম্নাং,
গমাগমৌ মুঞ্চতি গন্ধবাহঃ ॥ ৬
উত্থাপিতাধারহুতাশনোল্কৈ-
রাকুঞ্চনৈঃ শশ্বদপানবায়ৌ।
সংপ্রাপিতে চন্দ্রমসঃ স্রবন্তীং,
পীযূষধারাং পিবতীহ ধন্যঃ ॥ ৭
বন্ধত্রয়াভ্যাসবিপাকজাতং,
বিবর্জ্জিতাং রেচকপূরকাভ্যাম্।

কণ্ঠ, উদর ও পায়ুমূল এই তিন স্থানে জালন্ধর, উড্ডীয়ান ও মূলবন্ধ বিদ্যমান অর্থাৎ ঐ তিন স্থানে উক্ত বন্ধত্রয়ের অনুষ্ঠান করিতে হয়। এই তিনটি বন্ধ সম্যক্ অনুষ্ঠিত হইলে দারুণ কালপাশের বন্ধন আর কোথায় থাকে? অর্থাৎ কালপাশ ছিন্ন করিতে পারা যায়। ৫

উড্ডীয়ান, জালন্ধর, মূলবন্ধ এই তিনটির অনুষ্ঠান করিলে সর্পবৎ কুণ্ডলীভূতা কুলকুণ্ডলিনী নিদ্রা পরিত্যাগ পূর্ব্বক জাগরিত হইলে, প্রাণবায়ু অধোমুখে সুষুম্নামার্গে প্রবেশ করে এবং গমনাগমন পরিত্যাগ করিয়া থাকে। ৬। আধারপদ্ম হইতে যে অগ্নিশিখা উত্থিত হয়, যে সাধক সেই অগ্নিশিখা আকুঞ্চন পূর্ব্বক অপানবায়ুকে ইড়ামার্গে লইয়া যাইতে সমর্থ হন, তিনি সহস্রদলপদ্ম হইতে যে চন্দ্রমাবিগলিত অমৃতধারা ক্ষরিত হয়, তাহা পান করিয়া ধন্য হন। ৭। উড্ডীয়ানাদি তিনটি বন্ধের অনুষ্ঠান দ্বারা যখন উহাতে সিদ্ধিলাভ হয়, তখন আর রেচক-

বিশোধয়ন্তীং বিষয়প্রবাহং,
বিদ্যাং ভজে কেবলকুম্ভরূপাম্ ॥ ৮
অনাহতে চেতসি সাবধানৈ-
রভ্যাসসূরৈরনুভূয়মানা।
সংস্তম্ভিতশ্বাসমনঃপ্রচারা,
সা জৃম্ভতে কেবলকুম্ভকশ্রীঃ ॥ ৯
সহস্রশঃ সন্তি হঠেষু কুম্ভাঃ,
সম্ভাব্যতে কেবলকুম্ভ এব।
কুম্ভোত্তমে যত্র তু রেচপূরৈঃ,
প্রাণস্য ন প্রাকৃতবৈকৃতাখ্যৈঃ ॥ ১০
ত্রিকূটনাম্নি তিমিরেঽন্তরে খে,
স্তম্ভং গতে কেবলকুম্ভ এব।

পূরকের আবশ্যক হয় না, উহা পরিত্যক্ত হইয়া থাকে; তৎকালে সমস্ত বিষয়প্রবাহ বিশোধিত হইয়া যায়, কোন বিষয়েই বাসনা থাকে না; সাধক তৎকালে একমাত্র কুম্ভকরূপিণী বিদ্যারই ভজনা করেন।৮।

এই প্রকারে সাবধানে অভ্যাস করিতে করিতে তৎপ্রভাবে অনাহতনামক চতুর্থপদ্মে চিত্ত সন্নিবেশিত হয়; তখন শ্বাসাদিক্রিয়া ও মনের গতি স্তম্ভিত হইয়া পড়ে, কেবল-নামক কুম্ভকশ্রীই সমুদ্ভাসিত হয়। ৯। হঠযোগমধ্যে সহস্র সহস্র প্রকার কুম্ভকের বিষয় বর্ণিত আছে; তন্মধ্যে কেবল-কুম্ভকই শ্রেষ্ঠ। ঐ কুম্ভক সিদ্ধ হইলে প্রাণবায়ুর প্রাকৃত ও বিকৃতাখ্য রেচকপূরকের আর প্রয়োজন থাকে না। ১০। মানবদেহের হৃদয়মধ্যে ত্রিকূট নামে একটি শূন্যস্থান আছে; প্রাণবায়ু সেইখানে অন্ধকারে স্তব্ধীভূত হইলে কেবলকুম্ভকই বিদ্যমান থাকে।

প্রাণানিলো ভানুশশাঙ্কনাড্যৌ,
. বিহায় সদ্যো বিলয়ং প্রয়াতি ॥ ১১
প্রত্যাহৃতঃ কেবলকুম্ভকেন,
প্রভুক্তকুণ্ডল্যুপভুক্তশেষঃ।
প্রাণঃ প্রতীচীনপথেষু মন্দং,
বিলীয়তে বিষ্ণুপদে মনো মে ॥ ১২
নিরঙ্কুশানাং শ্বসনোদগমানাং,
নিরোধনৈঃ কেবলকুম্ভকাখ্যৈঃ।
উদেতি সর্ব্বেন্দ্রিয়বৃত্তিশূন্যো,
মরুল্লয়ঃ কোঽপি মহামতীনাম্ ॥ ১৩
ন দৃষ্টিলক্ষ্যাণি ন চিত্তবন্ধো,
ন দেশকালৌ ন চ বায়ুরোধঃ।

সেই সময়ে প্রাণবায়ু চন্দ্রনাড়ী (ইড়া) ও সূর্য্যনাড়ী (পিঙ্গলা) পরিহার পুরঃসর সদ্য বিলয় প্রাপ্ত হয়। ১১

কুণ্ডলিনী কর্তৃক উপভুক্ত হইয়া যে প্রাণবায়ু অবশিষ্ট থাকে অর্থাৎ কুণ্ডলিনীতে যে প্রাণবায়ু সঞ্চালিত হয়, তাহা কেবল-কুম্ভকবলে প্রত্যাহৃত হইয়া শনৈঃ শনৈঃ অধোদিকে বিলয়প্রাপ্ত হয়; তখন আমার (যোগীর) মন বিষ্ণুপদে বিলীন হইয়া যায়। ১২। যে সকল ব্যক্তি মহাবুদ্ধি, তাঁহারা কেবলকুম্ভক দ্বারা নিরঙ্কুশরূপে (নির্ব্বিঘ্নে) শ্বাসবায়ুর নিরোধ করিলে, তাঁহাদিগের যাবতীয় ইন্দ্রিয়বৃত্তি নিবৃত্ত হইয়া বায়ুর লয় ঘটিয়া থাকে। ১৩। যোগানুষ্ঠান করিতে করিতে যখন রাজযোগ সুসম্পন্ন হয়, তখন আর কোন লক্ষ্যবস্তুর প্রতি দৃষ্টি নিবদ্ধ করিয়া রাখিতে হয় না, চিত্তবন্ধের (মনঃসংযমেরও) প্রয়োজন থাকে না এবং

ন ধারণাধ্যানপরিশ্রমো বা,
সমেধমানে সতি রাজযোগে॥ ১৪
অশেষদৃশ্যোর্জ্জিতদৃগ্‌জয়ানা-
মবস্থিতানামিহ রাজযোগে।
ন জাগরো নাস্তি সুষুপ্তিভাবো,
ন জীবিতং নো মরণং ন চিত্তম্॥ ১৫
অহংমমত্বাদি বিহায় সর্ব্বং
শ্রীরাজযোগে স্থিরমানসানাম্।
ন দৃষ্টতা নাস্তি চ দৃশ্যভাবঃ,
সা জৃম্ভতে কেবলসংবিদেব॥ ১৬
নেত্রে যথোন্মেষনিমেষশূন্যে,
বায়ুর্যথা বর্জ্জিতরেচপূরঃ।

দেশকালাদির বিচার বা ধ্যানধারণাদিজনিত পরিশ্রমেরও প্রয়োজন করে না। ১৪

যিনি ইহলোকে রাজযোগে অবস্থিত থাকেন, তাঁহারি দৃষ্টি সমস্ত দৃশ্যপদার্থকে জয় করে অর্থাৎ ব্রহ্মাণ্ডস্থ কোন পদার্থের প্রতিই আর তাঁহার দৃষ্টি নিবদ্ধ থাকে না; তাঁহার কি জাগ্রদবস্থা, কি সুষুপ্ত্যবস্থা, কি জীবিতাবস্থা, কি মরণাবস্থা, কি চিত্ত-সংযমাবস্থা কিছুই বিদ্যমান থাকে না। ১৫। রাজযোগে যাঁহাদিগের চিত্ত স্থির হইয়াছে, তাঁহারা "আমি, আমার" ইত্যাদি মায়াভাব পরিত্যাগ করিয়া থাকেন; তাঁহাদের দৃষ্টভাব বা দৃশ্যভাব কিছুই থাকে না; তাঁহাদিগের একমাত্র জ্ঞানই বিকাশ পাইয়া থাকে। ১৬। যাহার বলে নেত্রদ্বয় নিমেষ ও উন্মেষ-বর্জ্জিত হয়, যাহার বলে বায়ুর রেচকপূরক-ক্রিয়া বিলোপ প্রাপ্ত এবং

মনশ্চ সঙ্কল্পবিকল্পশূন্যং,
মনোন্মনী সা ময়ি সন্নিধত্তাম্ ॥ ১৭
চিত্তেন্দ্রিয়াণাং চিরনিগ্রহেণ,
শ্বাসপ্রবাহে শমিতে সমস্তে।
নির্বাতদীপৈরিব নিশ্চলাঙ্গৈ-
র্মনোন্মনী সা ময়ি সন্নিধত্তাম্ ॥ ১৮
উন্মন্যবস্থাধিগমায় বিদ্ব-
ন্নুপায়মেকং তব নির্দ্দিশামি।
পশ্যন্নুদাসীনদৃশা প্রপঞ্চং,
সঙ্কল্পমুন্মূলয় সাবধানঃ ॥ ১৯
প্রসহ্য সঙ্কল্পপরম্পরাণাং,
সংচ্ছেদনে সন্ততসাবধানঃ।

যাহার প্রভাবে মন সংকল্প-বিকল্পশূন্য অর্থাৎ মন বাসনাশূন্য ও দ্বৈতভাব-বিরহিত হয়, সেই মনের উন্মনকারিণী শক্তি আমাতে প্রতিভাত হউক।১৭। যাহার প্রভাবে চিত্তের ও ইন্দ্রিয়সমূহের চিরনিগ্রহ ঘটে (চির-দিনের জন্য চিত্ত ও ইন্দ্রিয়-সকল সংযত হয়), যাহার প্রভাবে শ্বাস-প্রবাহ প্রশমিত হয়, যাহার প্রভাবে সর্ব্বাঙ্গ নির্বাতস্থানস্থ দীপের ন্যায় নিশ্চল হয়, সেই মনোমথনকরী শক্তি আমাতে প্রতিভাত হউক। ১৮

হে বিদ্বন্! যাহাতে উন্মনী অবস্থা লাভ হয়, আমি তোমার নিকট তাহার একটি উপায় নির্দ্দেশ করিতেছি। তুমি সাবধান হইয়া উদা-সীনদৃষ্টিতে (জ্ঞানদৃষ্টিযোগে) মায়া-প্রপঞ্চ দর্শন পূর্ব্বক যাবতীয় বাসনার উন্মূলন কর। ১৯। যদি সর্ব্বদা সাবধান হইয়া সমস্ত বাসনার উচ্ছেদসাধন কর, তাহা হইলে চিত্তে আর কোন অবলম্বনই থাকিবে না, সমস্ত অবলম্বন বিলোপপ্রাপ্ত হইবে, তখন চিত্ত শনৈঃ শনৈঃ শান্তি



আলম্বনাদাবপচীয়মানে,
শনৈঃ শনৈঃ শান্তিমুপৈতি চেতঃ॥ ২০
নিশ্বাসলোপৈর্বিধৃতৈঃ শরীরৈ-
র্নেত্রাঞ্জনৈর্বদ্ধনিমীলিতৈশ্চ।
আবির্ভবন্তীহ মনস্কমুদ্রা-
মালোকয়ামো মুনিপুঙ্গবানাম্॥ ২১
অমী হি চেন্দ্রা সহজা মনস্কা,
দেহে মমত্বং শিথিলায়মানে।
মনোগতিং মারুতবৃত্তিশূন্যং,
গচ্ছন্ত্যগম্যাং গমনাবশেষাম্॥ ২২
নিবর্ত্তয়ন্তীং নিভৃতেন্দ্রিয়াণাং,
প্রবর্ত্তয়ন্তীং পরমাত্মযোগম্।
সংবিন্ময়ীং তাং সহজামবস্থাং,
কদা গমিষ্যামি গতান্যভাগঃ॥ ২৩

লাভ করিবে। ২০। যখন দেহের শ্বাস-প্রশ্বাসক্রিয়া লোপ প্রাপ্ত হয়, নেত্র বদ্ধ ও নিমীলিত হয়, তখনই যোগিশ্রেষ্ঠগণের মনস্কমুদ্রার (নিশ্চল-চিত্ততার) আবির্ভাব হয়; আমি তাদৃশী অবস্থাই দর্শন করিতে ইচ্ছা করি। ২১। যখন ঐরূপ মনস্কমুদ্রার অভ্যুদয় হয়, ইন্দ্রিয়গণ নিশ্চল হইয়া উঠে, তখন দেহের প্রতি মমতা শিথিল হইয়া পড়ে, চিত্তের গতি ও প্রাণাদি বায়ুর গতি শূন্য হয়, তৎকালে দুর্ব্বোধ্য চরমাবস্থা প্রাপ্ত হওয়া যায়। ২২।

যাহাতে ইন্দ্রিয়গ্রামের সমুদয় বৃত্তি নিবৃত্তি প্রাপ্ত হয়, যাহা দ্বারা পরমাত্মযোগের অভ্যুদয় হয়, কবে আমি সেই জ্ঞানময়ী সহজাবস্থা

প্রত্যগ্‌বিমর্শাতিশয়েন পুংসাং,
প্রাচীনসঙ্গেষু পলায়িতেষু।
প্রাদুর্ভবৎ ক্বাপি ন জাড্যনিদ্রা,
প্রপঞ্চ একো বিলয়ং প্রয়াতি ॥ ২৪
বিচ্ছিন্নসঙ্কল্পবিকল্পমূলে,
নিঃশেষনির্ম্মূলিতকর্ম্মজালে।
নিরন্তরাভ্যাসিনি নিত্যভদ্রে,
বিরাজতে যোগিনি যোগনিদ্রা ॥ ২৫
বিশ্রান্তিমাসাদ্য তুরীয়তত্ত্বে,
বিশ্বাদ্যবস্থা ত্রিতয়োপরিস্থে।
সংবিন্ময়ীং কামপি সর্ব্বকালাং,
নিদ্রাং ভজ নির্ব্বিশ নির্ব্বিকল্পাম্ ॥ ২৬

প্রাপ্ত হইব? ২৩। সম্যক্‌রূপে বিবেচনা করিয়া দেখিলে স্পষ্টই বুঝা যায় যে, প্রাচীনসঙ্গ অর্থাৎ ইন্দ্রিয়সমূহের ক্রিয়া রসগন্ধাদিবোধ পলায়ন করিলে, জড়তা ও নিদ্রা প্রভৃতি যে সকল অবস্থা পূর্ব্বে ছিল, তাহাদের কিছুই আর বিদ্যমান থাকে না; তদবস্থায় এই একমাত্র সংসারপ্রপঞ্চ লয়প্রাপ্ত হয় অর্থাৎ তদবস্থায় যোগীর আর সংসারবোধও বিদ্যমান থাকে না। ২৪। যখন সঙ্কল্পবিকল্পমূলক কর্ম্মজাল নিঃশেষে নির্ম্মূল হইয়া যায়, যখন নিরন্তর অভ্যাসবলে নিত্যমঙ্গল উপস্থিত হয়, তখন যোগিপুরুষে যোগনিদ্রা বিরাজমান থাকে। ২৫। যে অবস্থায় তুরীয়তত্ত্বে (ব্রহ্মতত্ত্বে) বিশ্রামলাভ করা যায়, জাগ্রদাদি অবস্থাত্রয়ের ঊর্দ্ধভাগে বিশ্বাবস্থা সংস্থিত হয়, সেই অবস্থায় যে সর্ব্বকালব্যাপিনী অনির্ব্বচনীয় নিদ্রার আবির্ভাব হইয়া থাকে, তুমি সেই নির্বিকল্প নিদ্রার ভজনা কর। ২৬

প্রকাশমানে পরমাত্মভানৌ,
নশ্যত্যবিদ্যাতিমিরে সমস্তে।
অহো বুধা নির্ম্মলদৃষ্টয়োঽপি,
কিঞ্চিন্ন পশ্যন্তি জগৎ সমগ্রম্॥ ২৭
সিদ্ধিং তথাবিধমনোবিলয়াং সমর্থাং,
শ্রীশৈলশৃঙ্গকুহরেষু কদোপলভ্যে।
গাত্রে যথামরলতাঃ পরিবেষ্টয়ন্তি,
কর্ণে যথা বিচরন্তি খগাশ্চ নীড়ম্॥ ২৮
ব্রহ্মরন্ধ্রগতে বায়ৌ গিরেঃ প্রস্রবণং ভবেৎ।
শৃণোতি শ্রবণাতীতং নাদং মুক্তির্ন সংশয়ঃ॥ ২৯

ইতি যোগতারাবলী সমাপ্তা।

পরমাত্মরূপ সূর্য্য প্রকাশিত হইলে সমস্ত অবিদ্যারূপ অন্ধকার বিনাশ প্রাপ্ত হয়। অহো! বিমলদৃষ্টি পণ্ডিতগণ সমগ্র ব্রহ্মাণ্ডের কিছুই দেখিতে পান না অর্থাৎ তৎকালে ব্রহ্মেই তাঁহার চিত্ত নিবিষ্ট থাকে, ব্রহ্মাণ্ডের বাহ্যিক দৃশ্য আর তাঁহাদের নেত্রে নিপতিত হয় না। ২৭

যে অবস্থা ঘটিলে দেহে অমরলতা পরিবেষ্টন করে এবং যে অবস্থায় শ্রুতিমূলে বিহঙ্গগণ কুলায় নির্ম্মাণ করিয়া বিচরণ করে, কবে আমি সুমেরুর শৃঙ্গে বা গহ্বরে অবস্থিতিপূর্ব্বক তাদৃশী মনোবিলয়কারিণী সিদ্ধির অবস্থা প্রাপ্ত হইবে? ২৮। প্রাণবায়ু যখন ব্রহ্মরন্ধ্রগত হয় অর্থাৎ সহস্রদলকমলে যে সময় প্রাণবায়ু উপস্থিত হয়, তখন গিরির প্রস্রবণ ঘটে অর্থাৎ সহস্রদলকমলরূপ পর্ব্বত হইতে সুধাক্ষরণ হইয়া তখন যোগীর কর্ণে শ্রবণাতীত মনোরম নাদ-ধ্বনি শ্রুত হয়; সুতরাং মুক্তিলাভ হয় সন্দেহ নাই। ২৯

যোগতারাবলী সমাপ্ত।

দত্তাত্রেয়-প্রোক্ত-

যোগ-রহস্যম্।

যোগাধ্যায়ঃ।

দত্তাত্রেয় উবাচ।

জ্ঞানপূর্ব্বো বিয়োগো যোঽজ্ঞানেন সহ যোগিনঃ।
সা মুক্তির্ব্রহ্মণা চৈক্যমনৈক্যং প্রাকৃতৈর্গুণৈঃ॥ ১
মুক্তির্যোগাৎ তথা যোগঃ সম্যগ্‌জ্ঞানান্মহীপতে!।
জ্ঞানং দুঃখোদ্ভবং দুঃখং মমতাসক্তচেতসাম্॥ ২
তস্মাৎ সঙ্গং প্রযত্নেন মুমুক্ষুঃ সন্ত্যজেন্নরঃ।
সঙ্গাভাবে মমেত্যস্যাঃ খ্যাতের্হানিঃ প্রজায়তে॥ ৩
নির্ম্মমত্বং সুখায়ৈব বৈরাগ্যাদ্দোষদর্শনম্।
জ্ঞানাদেব চ বৈরাগ্যং জ্ঞানং বৈরাগ্যপূর্ব্বকম্॥ ৪

অজ্ঞানের সহিত জ্ঞানপূর্ব্ব বিয়োগ যোগীর সম্বন্ধে মুক্তি (জ্ঞান-লাভের পর যে অজ্ঞানের বিনাশ হয়, তাহাকেই যোগীর মুক্তি কহে)। আর প্রাকৃত গুণের সহিত একতাস্থাপনই ব্রহ্মের সহিত ঐক্য বলিয়া অভিহিত। ১। হে মহীপতে! যোগ হইতে মুক্তি এবং সম্যক্ জ্ঞান হইতে যোগ উৎপন্ন হয়। জ্ঞান দুঃখ হইতে সঞ্জাত এবং মমতাসক্তচিত্ত ব্যক্তিদিগেরই দুঃখ ঘটে। ২। এই হেতু মুমুক্ষু ব্যক্তি যত্ন সহকারে সঙ্গ (আসক্তি) ত্যাগ করিবে। আসক্তির অভাব হইলেই 'আমার' এই জ্ঞানের বিনাশ হয়। ৩

নির্ম্মমত্ব সুখেরই কারণ; বৈরাগ্য জন্মিলেই (সংসারে) দোষদৃষ্টি

তদ্‌গৃহং যত্র বসতিস্তদ্ভোজ্যং যেন জীবতি।
যন্মুক্তয়ে তদেবোক্তং জ্ঞানমজ্ঞানমন্যথা॥ ৫
উপভোগেন পুণ্যানামপুণ্যানাঞ্চ পার্থিব!।
কর্ত্তব্যানাঞ্চ নিত্যানামকামকরণাৎ তথা॥ ৬
অসঞ্চয়াদপূর্ব্বস্য ক্ষয়াৎ পূর্ব্বার্জ্জিতস্য চ।
কর্ম্মণো বন্ধমাপ্নোতি শরীরং ন পুনঃপুনঃ॥ ৭
এতৎ তে কথিতং রাজন্! যোগং চেমং নিবোধ মে।
যং প্রাপ্য ব্রহ্মণো যোগী শাশ্বতান্নান্যতাং ব্রজেৎ॥ ৮
প্রাগেবাত্মাত্মনা জেয়ো যোগিনাং স হি দুর্জ্জয়ঃ।
কুর্ব্বীত তজ্জয়ে যত্নং তস্যোপায়ং শৃণুষ্ব মে॥ ৯

জন্মে (সংসার মিথ্যা বলিয়া বোধ হয়); জ্ঞান হইতেই বৈরাগ্য জন্মে এবং জ্ঞানও বৈরাগ্যমূলক। ৪। যেখানে বাস করা যায়, তাহাই গৃহ; যাহা দ্বারা জীবনধারণ করা যায়, তাহাই ভোজ্য; সেইরূপ যাহা মুক্তির কারণ, তাহাই জ্ঞান এবং ইহার অন্যথাই অজ্ঞান বলিয়া কথিত। ৫। হে পার্থিব! পুণ্যাপুণ্যের উপভোগ, নিত্য কর্ত্তব্য-কর্ম্মের নিষ্কাম অনুষ্ঠান, অপূর্ব্ব কর্ম্মের অসঞ্চয় অর্থাৎ পাপপুণ্যের অসঞ্চয় এবং পূর্ব্বার্জ্জিত কর্ম্মের ক্ষয় হইলে পুনঃ পুনঃ দেহবন্ধন ঘটে না। ৬—৭

হে রাজন্! এই যাহা তোমার নিকট বলিলাম, আমার নিকট সেই যোগের বিষয় শ্রবণ কর—যাহা প্রাপ্ত হইলে যোগী শাশ্বত ব্রহ্ম ব্যতীত আর কাহারও আশ্রয় গ্রহণ করেন না। ৮। প্রথমেই আত্মা দ্বারা আত্মাকে জয় করিবে। এই আত্মা যোগীদিগেরও দুর্জ্জেয়। সুতরাং আত্মাকে জয় করিতে যত্ন করিবে। তাহার উপায় আমার নিকট শ্রবণ কর। ৯

প্রাণায়ামৈর্দ্দহেদ্দোষান্ ধারণাভিশ্চ কিল্বিষম্।
প্রত্যাহারেণ বিষয়ান্ ধ্যানেনানীশ্বরান্ গুণান্ ॥ ১০
যথা পর্ব্বতধাতূনাং দোষা দহ্যন্তি ধাম্যতাম্।
তথেন্দ্রিয়কৃতা দোষা দহ্যন্তে প্রাণনিগ্রহাৎ ॥ ১১
প্রথমং সাধনং কুর্য্যাৎ প্রাণায়ামস্য যোগবিৎ।
প্রাণাপাননিরোধস্তু প্রাণায়াম উদাহৃতঃ ॥ ১২
লঘুমধ্যোত্তরীয়াখ্যঃ প্রাণায়ামস্ত্রিধোদিতঃ।
তস্য প্রমাণং বক্ষ্যামি তদলর্ক! শৃণুষ্ব মে ॥ ১৩
লঘুর্দ্বাদশমাত্রস্তু দ্বিগুণঃ স তু মধ্যমঃ।
ত্রিগুণাভিস্তু মাত্রাভিরুত্তমঃ পরিকীর্ত্তিতঃ ॥ ১৪
নিমেষোন্মেষণে মাত্রা কালো লঘ্বক্ষরস্তথা।
প্রাণায়ামস্য সংখ্যার্থং স্মৃতো দ্বাদশমাত্রিকঃ ॥ ১৫

দোষরাশিকে প্রাণায়াম দ্বারা, পাপরাশিকে ধারণা দ্বারা, বিষয়-সকলকে প্রত্যাহার দ্বারা এবং অনীশ্বর গুণসমূহকে ধ্যান দ্বারা ভস্মীভূত করিবে। ১০। অগ্নিদগ্ধ হইলে পর্ব্বতজাত ধাতুসমূহের দোষরাশি যেমন ভস্মীভূত হয়, প্রাণবায়ুর নিগ্রহ (জয়) হইলে সেইরূপ ইন্দ্রিয়কৃত দোষ সকল দগ্ধ হইয়া থাকে। ১১। যোগবিৎ ব্যক্তি প্রথমে প্রাণায়াম-সাধন করিবেন। প্রাণবায়ু ও অপানবায়ুর নিরোধই প্রাণায়াম বলিয়া উদাহৃত। ১২। হে অলর্ক! প্রাণায়াম ত্রিবিধ বলিয়া কথিত ;— লঘু, মধ্যম ও উত্তরীয় (উত্তম)। তাহার প্রমাণ বলিতেছি, আমার নিকটে শ্রবণ কর। ১৩

দ্বাদশ মাত্রায় লঘু প্রাণায়াম হয়, মধ্যম প্রাণায়াম উহার দ্বিগুণ (চতুর্বিংশমাত্রাত্মক) এবং উত্তম প্রাণায়াম ত্রিগুণ (ষট্‌ত্রিংশম্মাত্রা-ত্মক) বলিয়া পরিকীর্ত্তিত। ১৪। (চক্ষুর নিমেষ ও উন্মেষে যে সময়

প্রথমেন জয়েৎ স্বেদং মধ্যমেন চ বেপথুম্।
বিষাদং হি তৃতীয়েন জয়েদ্দোষাননুক্রমাৎ॥ ১৬
মৃদুত্বং সেব্যমানস্তু সিংহশার্দ্দূলকুঞ্জরাঃ।
যথা যান্তি তথা প্রাণো বশ্যো ভবতি যোগিনঃ॥ ১৭
বশ্যং মত্তং যথেচ্ছাতো নাগং নয়তি হস্তিপঃ।
তথৈব যোগী স্বচ্ছন্দঃ প্রাণং নয়তি সাধিতম্॥ ১৮
যথা হি সাধিতঃ সিংহো মৃগান্ হন্তি ন মানবান্।
তদ্বন্নিষিদ্ধপবনঃ কিল্বিষং ন নৃণাং তনুম্॥ ১৯
তস্মাদ্‌যুক্তঃ সদা যোগী প্রাণায়ামপরো ভবেৎ।
শ্রূয়তাং মুক্তিফলদং তস্যাবস্থাচতুষ্টয়ম্॥ ২০

অতীত হয়, সেই অত্যল্পমাত্রকালই এক মাত্রার সময়; কিন্তু প্রাণায়ামের সংখ্যার্থ দ্বাদশমাত্রিক কাল নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে। ১৫। প্রথম প্রাণায়াম দ্বারা ঘর্ম্ম, মধ্যম প্রাণায়াম দ্বারা কম্প এবং তৃতীয় প্রাণায়াম দ্বারা বিষাদ—এইরূপ অনুক্রমানুসারে দোষসমূহকে জয় করিবে। ১৬

সিংহ, ব্যাঘ্র ও হস্তী যেমন সেবা দ্বারা মৃদুত্ব (বশ্যভাব) প্রাপ্ত হয়, প্রাণবায়ুও সেইরূপ (প্রাণায়ামযোগ দ্বারা) যোগীর বশীভূত হইয়া থাকে। ১৭। হস্তিপক (মাহুত) যেমন ইচ্ছানুসারে মত্ত হস্তীকে বশীভূত করে, যোগীও সেইরূপ স্বচ্ছন্দে (প্রাণায়াম দ্বারা) সাধিত প্রাণকে বশীভূত করিতে পারেন। ১৮। সাধিত (বশীভূত) সিংহ যেমন মৃগদিগকে বধ করে, মানুষকে নিহত করে না, সেইরূপ বিজিত বায়ু পাপই ধ্বংস করে, মানবের দেহকে বিনষ্ট করে না। ১৯। সুতরাং যোগী অবহিত হইয়া প্রাণায়ামপরায়ণ হইবেন। সেই প্রাণায়ামের মুক্তিফলপ্রদ চারিটি অবস্থা শ্রবণ কর। ২০

ধ্বস্তিঃ প্রাপ্তিস্তথা সংবিৎ প্রসাদশ্চ মহীপতে !
স্বরূপং শৃণু চৈতেষাং কথ্যমানমনুক্রমাৎ ॥ ২১
কর্ম্মণামিষ্টদুষ্টানাং জায়তে ফলসংক্ষয়ঃ।
চেতসোঽপকষায়ত্বং যত্র সা ধ্বস্তিরুচ্যতে ॥ ২২
ঐহিকামুষ্মিকান্ কামান্ লোভমোহাত্মকান্ স্বয়ম্।
নিরুধ্যাস্তে যদা যোগী প্রাপ্তিঃ সা সার্ব্বকালিকী ॥ ২৩
অতীতানাগতানর্থান্ বিপ্রকৃষ্টতিরোহিতান্।
বিজানাতীন্দুসূর্য্যর্ক্ষগ্রহাণাং জ্ঞানসম্পদা ॥ ২৪
তুল্যপ্রভাবস্তু সদা যোগী প্রাপ্নোতি সম্পদম্।
তদা সংবিদিতি খ্যাতা প্রাণায়ামস্য সংস্থিতিঃ ॥ ২৫
যান্তি প্রসাদং যেনাস্য মনঃ পঞ্চ চ বায়বঃ।
ইন্দ্রিয়াণীন্দ্রিয়ার্থাশ্চ স প্রসাদ ইতি স্মৃতঃ ॥ ২৬

হে মহীপতে! ধ্বস্তি, প্রাপ্তি, সংবিৎ, প্রসাদ প্রাণায়ামের এই চারিটি অবস্থা। যথাক্রমে ইহাদের স্বরূপ বলিতেছি, শ্রবণ কর। ২১

(প্রাণায়াম করিতে করিতে) যখন ইষ্ট-দুষ্ট (শুভাশুভ) ফলের ক্ষয় হয় এবং চিত্তের কষায়ত্ব (মলিনত্ব) দূর হইয়া যায়, তাহাকেই ধ্বস্তি অবস্থা কহে। ২২। যখন যোগী স্বয়ং লোভমোহাত্মক ঐহিক আমুষ্মিক যাবতীয় কামনা নিরোধ পূর্ব্বক অবস্থিতি করেন, তখনই তাহাকে সার্ব্বকালিকী 'প্রাপ্তি' অবস্থা বলা যায়। ২৩। যখন যোগী চন্দ্র, সূর্য্য, নক্ষত্র ও গ্রহগণের তত্ত্বজ্ঞানসম্পদ্ লাভ করিয়া তদ্দ্বারা অতীত, অনাগত, দূরস্থ, অদৃশ্য সকল বিষয় জানিতে পারেন এবং চন্দ্রসূর্য্যাদির তুল্যশক্তি লাভ করিয়া নিরন্তর সম্পদ্ প্রাপ্ত হন, তৎকালে তাঁহার সেই প্রাণায়ামের অবস্থাই 'সংবিৎ' নামে কীর্ত্তিত হয়। ২৪-২৫। যে অবস্থায়

শৃণুষ্ব চ মহীপাল! প্রাণায়ামস্য লক্ষণম্।
যুঞ্জতশ্চ সদা যোগং যাদৃগ্ বিহিতমাসনম্॥ ২৭
পদ্মমর্দ্ধাসনঞ্চাপি তথা স্বস্তিকমাসনম্।
আস্থায় যোগং যুঞ্জীত কৃত্বা চ প্রণবং হৃদি॥ ২৮
সমঃ সমাসনো ভূত্বা সংহৃত্য চরণাবুভৌ।
সংবৃতাস্যস্তথৈবোরূ সম্যগ্ বিষ্টভ্য চাগ্রতঃ॥ ২৯
পার্ষ্ণিভ্যাং লিঙ্গবৃষণাবস্পৃশন্ প্রয়তঃ স্থিতঃ।
কিঞ্চিদুন্নমিতশিরা দন্তৈর্দন্তান্ ন সংস্পৃশেৎ॥ ৩০
সম্পশ্যন্ নাসিকাগ্রং স্বং দিশশ্চানবলোকয়ন্।
রজসা তমসো বৃত্তিং সত্ত্বেন রজসস্তথা।
সঞ্ছাদ্য নির্ম্মলে তত্ত্বে স্থিতো যুঞ্জীত যোগবিৎ॥ ৩১

যোগীর মন, পঞ্চবায়ু, ইন্দ্রিয়গ্রাম ও ইন্দ্রিয়-বিষয়-সমূহ প্রসন্নতা লাভ করে, সেই অবস্থাই 'প্রসাদ' নামে কথিত হইয়া থাকে। ২৬

হে মহীপাল! প্রাণায়ামের লক্ষণ এবং সর্ব্বদা যোগসাধন-নিরত যোগীর যেরূপ আসন বিহিত, তাহা শ্রবণ কর। ২৭। পদ্মাসন, অর্দ্ধা-শন অথবা স্বস্তিকাসন অবলম্বন পূর্ব্বক হৃদয়ে প্রণব জপ করিতে করিতে যোগে প্রবৃত্ত হইবে। ২৮। সমভাবে সমাসনে আসীন হইয়া পাঁদদ্বয় সঙ্কোচন, মুখ সংবৃত, ঊরুদ্বয় সম্মুখভাগে বিষ্টব্ধ, এবং পার্ষ্ণিদ্বয় দ্বারা শিশ্ন ও মুষ্ক অস্পৃষ্ট রাখিয়া মস্তক কিঞ্চিৎ উন্নত করিতে হয় এবং দন্ত দ্বারা দন্ত স্পর্শ করিবে না। ২৯-৩০

(তৎকালে) যোগী স্বীয় নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টিস্থাপন করিবে, কোন দিকে নেত্রপাত করিবে না, রজোগুণ দ্বারা তমোবৃত্তি ও সত্ত্বগুণ দ্বারা রাজসী বৃত্তি আচ্ছাদন পূর্ব্বক নির্ম্মলতত্ত্বে অবস্থিতি করিয়া

ইন্দ্রিয়াণীন্দ্রিয়ার্থেভ্যঃ প্রাণাদীন্ মন এব চ।
নিগৃহ্য সমবায়েন প্রত্যাহারমুপক্রমেৎ ॥ ৩২
যস্তু প্রত্যাহরেৎ কামান্ সর্ব্বাঙ্গানীব কচ্ছপঃ।
সদাত্মরতিরেকস্থঃ পশ্যত্যাত্মানমাত্মনি ॥ ৩৩
স বাহ্যাভ্যন্তরং শৌচং নিষ্পাদ্যাকণ্ঠনাভিতঃ।
পূরয়িত্বা বুধো দেহং প্রত্যাহারমুপক্রমেৎ ॥ ৩৪
তথা বৈ যোগযুক্তস্য যোগিনো নিয়তাত্মনঃ।
সর্ব্বে দোষাঃ প্রণশ্যন্তি স্বস্থশ্চৈবোপজায়তে ॥ ৩৫
বীক্ষতে চ পরং ব্রহ্ম প্রাকৃতাংশ্চ গুণান্ পৃথক্।
ব্যোমাদিপরমাণুঞ্চ তথাত্মানমকল্মষম্ ॥ ৩৬
ইত্থং যোগী যতাহারঃ প্রাণায়ামপরায়ণঃ।
জিতাং জিতাং শনৈর্ভূমিমারোহেত যথা গৃহম্ ॥ ৩৭

যোগসাধন করিবে। ৩১। ইন্দ্রিয়গ্রামকে ইন্দ্রিয়বিষয় হইতে এবং প্রাণাদি ও মনকে সমবায়ানুসারে (সম্মিলিতভাবে) নিগৃহীত করিয়া প্রত্যাহার আরম্ভ করিবে। ৩২। কচ্ছপ যেমন আপনার সর্ব্বাঙ্গ (উদরমধ্যে) সংহৃত করে, সেইরূপ যে যোগী কামাদিকে প্রত্যাহরণ করেন, তিনি নিরন্তর আত্মাতে আসক্ত হইয়া একনিষ্ঠভাবে আত্মাতে আত্মাকে দর্শন করিয়া থাকেন। ৩৩। সেই বিদ্বান্ যোগী কণ্ঠ হইতে নাভি পর্য্যন্ত বাহ্য ও আভ্যন্তর শুদ্ধিসম্পাদন পূর্ব্বক দেহ বায়ুদ্বারা পূর্ণ করিয়া প্রত্যাহারে প্রবৃত্ত হইবেন। ৩৪। এইরূপে যোগনিরত হইলে সেই সংযতাত্মা যোগীর যাবতীয় দোষ বিনষ্ট হয়, তিনি স্বস্থ (শান্তি প্রাপ্ত) হন এবং পরব্রহ্ম ও প্রাকৃত গুণসকল পৃথক্ পৃথক্ দর্শন করিতে পারেন। তাঁহার আকাশাদি, পরমাণু ও অকল্মষ আত্মারও দর্শনলাভ হয়। ৩৫-৩৬

যোগী এই প্রকারে নিয়মিতভোজী হইয়া প্রাণায়ামরত হইলে,

দোষান্ ব্যাধীংস্তথা মোহমাক্রান্তা ভূরনির্জ্জিতা।
বিবর্দ্ধয়তি নারোহেৎ তস্মাদ্ভূমিমনির্জ্জিতাম্ ॥ ৩৮
প্রাণানামুপসংরোধাৎ প্রাণায়াম ইতি স্মৃতঃ ॥ ৩৯
ধারণেত্যুচ্যতে চেয়ং ধার্য্যতে যন্মনো যয়া।
শব্দাদিভ্যঃ প্রবৃত্তানি যদক্ষাণি যতাত্মভিঃ।
প্রত্যাহ্রিয়ন্তে যোগেন প্রত্যাহারস্ততঃ স্মৃতঃ ॥ ৪০
উপায়শ্চাত্র কথিতো যোগিভিঃ পরমর্ষিভিঃ।
যেন ব্যাধ্যাদয়ো দোষা ন জায়ন্তে হি যোগিনঃ ॥ ৪১
যথা তোয়ার্থিনস্তোয়ং যন্ত্রনালাদিভিঃ শনৈঃ।
আপিবেয়ুস্তথা বায়ুং পিবেদ্যোগী জিতশ্রমঃ ॥ ৪২
প্রাঙ্ নাভ্যাং হৃদয়ে চাত্র তৃতীয়ে চ তথোরসি।
কণ্ঠে মুখে নাসিকাগ্রে নেত্রভ্রূমধ্যমূর্দ্ধসু ॥ ৪৩

শনৈঃ শনৈঃ ভূমিজয় করিয়া গৃহের ন্যায় শূন্যে আরোহণ করিবেন। ৩৭। ভূমিজয় না করিলে যাবতীয় দোষ, ব্যাধি ও মোহ বর্দ্ধিত হয়; সুতরাং ভূমিজয় না করিয়া ঊর্দ্ধারোহণের চেষ্টা করিবেন না। ৩৮। প্রাণাদি-বায়ুর সংরোধ হয় বলিয়াই 'প্রাণায়াম' শব্দ কীর্ত্তিত হইয়াছে। ৩৯। যাহা দ্বারা মনকে ধারণ করা যায় (স্বপদে স্থাপিত করা যায়), তাহাই ধারণা শব্দে কথিত। যতাত্মা যোগিগণ যোগ দ্বারা যে শব্দাদি হইতে ইন্দ্রিয়গণকে প্রত্যাহরণ করেন, তাহাকেই প্রত্যাহার কহে। ৪০

যোগিগণের দেহে যাহাতে রোগাদি দোষের উৎপত্তি না হইতে পারে, পরমর্ষি যোগিগণ এই সম্বন্ধে তাদৃশ উপায় কীর্ত্তন করিয়াছেন। ৪১। তৃষার্ত্ত ব্যক্তিরা যেমন যন্ত্রনালাদি দ্বারা শনৈঃ শনৈঃ জলপান করে, জিতশ্রম যোগীও সেইরূপ বায়ুপান করিবেন। ৪২

প্রথমে নাভিদেশে, পরে হৃদয়ে, তৃতীয়তঃ বক্ষঃস্থলে এবং কণ্ঠে,

কিঞ্চ তস্মাৎ পরস্মিংশ্চ ধারণা পরমা স্মৃতা।
দশৈতা ধারণাঃ প্রাপ্য প্রাপ্নোত্যক্ষরসাম্যতাম্॥ ৪৪
তস্য নো জায়তে মৃত্যুর্ন জরা ন চ বৈ ক্লমঃ।
ন শ্রান্তিরবসাদোঽথ তুরীয়ে সততং স্থিতিঃ॥ ৪৫
ইয়ং বৈ যোগভূমিঃ স্যাৎ সপ্তৈব পরিকীর্ত্তিতা।
যত্র স্থিতে ব্রহ্মস্থিতিং লভতে নাত্র সংশয়ঃ॥ ৪৬
নাধ্মাতঃ ক্ষুধিতঃ শ্রান্তো ন চ ব্যাকুলচেতনঃ।
যুঞ্জীত যোগং রাজেন্দ্র! যোগী সিদ্ধ্যর্থমাদৃতঃ॥ ৪৭
নাতিশীতে ন চোষ্ণে বৈ ন দ্বন্দ্বেনানিলাত্মকে।
কালেষ্বেতেষু যুঞ্জীত ন যোগং ধ্যানতৎপরঃ॥ ৪৮
সশব্দাগ্নিজলাভ্যাসে জীর্ণগোষ্ঠে চতুষ্পথে।
শুষ্কপর্ণচয়ে নদ্যাং শ্মশানে সসরীসৃপে॥ ৪৯

মুখে, নাসাগ্রে, নেত্রে, ভ্রূমধ্যে, মস্তকে, তৎপরে পরমব্রহ্মে ধারণা করিবে। এই দশবিধ ধারণা প্রাপ্ত হইলে ব্রহ্মসাযুজ্যলাভ হয়। ৪৩-৪৪ তাদৃশ যোগীর জন্ম নাই, মৃত্যু নাই, জরা নাই, ক্লান্তি নাই, শ্রান্তি নাই, অবসাদও নাই। নিরন্তর তুরীয়-পদে (ব্রহ্মে) তাঁহার স্থিতিলাভ হয়। ৪৫। ইহারই নাম যোগভূমি। ইহা সপ্তবিধ। ইহাতে অবস্থিত হইলে ব্রহ্মস্থিতি লাভ করা যায়, তাহাতে সন্দেহ নাই। ৪৬

হে রাজেন্দ্র! যোগী ব্যক্তি সিদ্ধিলাভের জন্য সন্তপ্ত, ক্ষুধিত ও শ্রান্ত অবস্থায় যত্নশীল হইয়া যোগে প্রবৃত্ত হইবেন না; ব্যাকুলচিত্ত হইয়া যোগসাধনা করিতে নাই। ৪৭। অতিশীত, অতিগ্রীষ্ম এবং প্রবল-বেগে বায়ুবহমানকালেও যোগ করিবেন না। এই সকল সময়ে ধ্যাননিষ্ঠ হইয়া যোগে প্রবৃত্ত হইতে নাই। ৪৮

তত্ত্ববিৎ ব্যক্তি কোলাহলপূর্ণ স্থানে, জলের বা অগ্নির নিকটে, জীর্ণ

সভয়ে কূপতীরে বা চৈত্যবল্মীকসঞ্চয়ে।
দেশেম্বেতেষু তত্ত্বজ্ঞো যোগাভ্যাসং বিবর্জ্জয়েৎ ॥ ৫০
সত্ত্বস্যানুপপত্তৌ চ দেশকালং বিবর্জ্জয়েৎ।
নাসতো দর্শনং যোগে তস্মাৎ তৎ পরিবর্জ্জয়েৎ ॥
দৃঢ়তা চিত্তশুদ্ধিশ্চ জায়তে নাত্র সংশয়ঃ।
স্থানকালপ্রভাবেণ নিশ্চয়ং বিদ্ধি ভূমিপ !।
তন্ময়স্য কুতশ্চিন্তা দেশকালময়ী তথা ॥ ৫২
দেশানেতাননাদৃত্য মূঢ়ত্বাদ্যো যুনক্তি বৈ।
বিঘ্নায় তস্য বৈ দোষা জায়ন্তে তন্নিবোধ মে ॥ ৫৩
বাধির্য্যং জড়তা লোপঃ স্মৃতের্মূকত্বমন্ধতা।
জ্বরশ্চ জায়তে সদ্যস্তত্তদজ্ঞানযোগিনঃ ॥ ৫৪

গোষ্ঠে, চতুষ্পথে, শুষ্কপত্রবহুল স্থলে, ভয়াবহ প্রদেশে, কূপতটে, চৈত্য-সমীপে অথবা বল্মীকস্তূপের নিকট যোগাভ্যাস করিবেন না। ৪৯-৫০। সাত্ত্বিকভাবের সঞ্চার না হইলে দেশকাল পরিত্যাগ করিবে। কারণ, অসতের যোগসাধন ঘটে না, সুতরাং উহা বর্জ্জন করিবে। ৫১। হে ভূপতে ! স্থান ও কালের গুণে নিশ্চয়ই দৃঢ়তা ও চিত্তশুদ্ধি জন্মে জানিবে ; ইহাতে সন্দেহ নাই। যৎকালে তন্ময় হওয়া যায়, তখন আর দেশকালসম্বন্ধীয় চিন্তা কোথায় থাকে ? ৫২

মূর্খতাবশে যে ব্যক্তি এই দেশকাল-বিচারে অনাদর প্রদর্শন পূর্ব্বক যোগসাধনে নিরত হয়, যে সকল দোষ তাহার বিঘ্নের কারণ হইয়া দাঁড়ায়, তাহা আমার নিকট শ্রবণ কর। ৫৩। যে যোগী ঐ সকল বিবেচনা না করিয়া কার্য্যে প্রবৃত্ত হয়, তাহার বধিরতা, জড়তা, স্মৃতি-

প্রমাদাদ্যোগিনো দোষা যদ্যেতে স্যুশ্চিকিৎসিতম্।
তেষাং নাশায় কর্ত্তব্যং যোগিনাং তন্নিবোধ মে॥ ৫৫
স্নিগ্ধাং যবাগূমত্যুষ্ণাং ভুক্ত্বা তত্রৈব ধারয়েৎ।
বাতগুল্মপ্রশান্ত্যর্থমুদাবর্ত্তে তথোদরে॥ ৫৬
যবাগূং বাপি পবনং বায়ুগ্রন্থিং প্রতিক্ষিপেৎ।
তদ্বৎ কম্পে মহাশৈলং স্থিরং মনসি ধারয়েৎ॥ ৫৭
বিঘাতে বচনো বাচং বাধির্য্যং শ্রবণেন্দ্রিয়ম্।
যথৈবাম্রফলং ধ্যায়েৎ তৃষ্ণার্ত্তো রসনেন্দ্রিয়ে॥ ৫৮
যস্মিন্ যস্মিন্ রুজা দেহে তস্মিংস্তদুপকারিণীম্।
ধারয়েদ্ধারণামুষ্ণে শীতাং শীতে চ দাহিনীম্॥ ৫৯

লোপ, মূকত্ব ও অন্ধত্ব এই সমস্ত দোষ জন্মে। ৫৪। প্রমাদবশে যোগীর এই সমস্ত দোষ ঘটিলে, তাহার বিনাশার্থ যেরূপ সুচিকিৎসা করা আবশ্যক, তাহা আমার নিকট শ্রবণ কর। ৫৫। উদাবর্ত্তরোগে ও উদররোগে বাতগুল্মশান্তির জন্য অত্যুষ্ণ স্নিগ্ধ যবাগূ ভক্ষণ পূর্ব্বক উহা উদরে ধারণ করিবে। ৫৬। কিছুক্ষণ পরে ঐ যবাগূ পরিত্যাগ করিতে হয় অর্থাৎ উহা বমন করিয়া ফেলিবে অথবা বায়ু (উদ্গার) ত্যাগ করিবে কিংবা বায়ুগ্রন্থি (অধোবায়ু) নিঃসারণ করিতে হয়। চিত্ত-চাঞ্চল্য জন্মিলে মহাশৈলের ন্যায় মনে ধৈর্য্য ধারণ করিবে। ৫৭। বাক্‌শক্তির লোপ হইলে বাক্যকে ধারণা করিতে হয়; শ্রুতি-শক্তির হ্রাস হইলে শ্রবণেন্দ্রিয়কে ধারণা করিবে; পিপাসার্ত্ত ব্যক্তি যেমন আম্রফলের চিন্তা করে, তদ্রূপ যে যে অঙ্গে রোগের উৎপত্তি হইবে, তত্তদঙ্গে তদুপকারিণী ধারণা করিতে হয়। শীতল হইলে উষ্ণ এবং উষ্ণ হইলে শীতল ধারণা কর্ত্তব্য। ৫৮-৫৯

কীলং শিরসি সংস্থাপ্য কাষ্ঠং কাষ্ঠেন তাড়য়েৎ।
লুপ্তস্মৃতেঃ স্মৃতিঃ সদ্যো যোগিনস্তেন জায়তে॥ ৬০
দ্যাবাপৃথিব্যৌ বায়্বগ্নী ব্যাপিনাবপি ধারয়েৎ।
অমানুষাৎ সত্ত্বজাদ্বা বাধাস্ত্বেতাশ্চিকিৎসিতাঃ॥ ৬১
অমানুষং সত্ত্বমন্তর্যোগিনং প্রবিশেদ্যদি।
বায়্বগ্নিধারণেনৈনং দেহসংস্থং বিনির্দ্দহেত॥ ৬২
এবং সর্ব্বাত্মনা রক্ষা কার্য্যা যোগবিদা নৃপ!।
ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাং শরীরং সাধনং যতঃ॥ ৬৩
প্রবৃত্তিলক্ষণাখ্যানাদ্যোগিনো বিস্ময়াৎ তথা।
বিজ্ঞানং বিলয়ং যাতি তস্মাদ্গোপ্যাঃ প্রবৃত্তয়ঃ॥ ৬৪
অলোল্যমারোগ্যমনিষ্ঠুরত্বং,
গন্ধঃ শুভো মূত্রপুরীষমল্পম্।

যদি যোগীর স্মৃতিলোপ হয়, তাহা হইলে মস্তকে একটি কীলক (খোঁটা) স্থাপন পূর্ব্বক কাষ্ঠ দ্বারা ঐ কাষ্ঠকে তাড়না করিবে। এই রূপ করিলেই সদ্য সদ্য যোগীর পুনঃস্মৃতির সঞ্চার হয়। ৬০। স্মৃতি শক্তি বিলুপ্ত হইলে ব্যোম, ক্ষিতি, মরুৎ ও অগ্নির ধারণা করিতে হয়। অমানুষসত্ত্ব হইতে সঞ্জাত বিঘ্নসমূহের এইরূপ চিকিৎসাই বিহিত। ৬১। যদি যোগীর হৃদয়ে অমানুষসত্ত্ব প্রবিষ্ট হয়, তাহা হইলে বায়ু ও অগ্নির ধারণা করিলেই দেহস্থিত ঐ দোষ ভস্মীভূত হয়। ৬২

হে নৃপতে! যোগবিদ্ ব্যক্তি এইরূপ সর্ব্বপ্রযত্নে দেহের রক্ষা-বিধান করিবে। যেহেতু, শরীরই ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষের সাধন। ৬৩

যদি বিস্ময়ের উদয় হয় অথবা প্রবৃত্তিলক্ষণ কীর্ত্তন করে, তাহা হইলে যোগীর জ্ঞান বিলোপ পায়; সুতরাং প্রবৃত্তিসকল গোপনে রাখিবে। ৬৪। যোগারম্ভকালে প্রথমে অচাঞ্চল্য, অরোগিতা, অনিষ্ঠু-

কান্তিঃ প্রসাদঃ স্বরসৌম্যতা চ,
যোগপ্রবৃত্তেঃ প্রথমং হি চিহ্নম্॥ ৬৫
অনুরাগী জনো যাতি পরোক্ষে গুণকীর্ত্তনম্।
ন বিভ্যতি চ সত্বানি সিদ্ধের্লক্ষণমুত্তমম্॥ ৬৬
শীতোষ্ণাদিভিরত্যুগ্রৈর্যস্য বাধা ন বিদ্যতে।
ন ভীতিমেতি চান্যেভ্যস্তস্য সিদ্ধিরুপস্থিতা॥ ৬৭

ইতি যোগাধ্যায়ঃ॥

রত্ব, দেহে সুগন্ধের উদ্ভব, মূত্রপুরীষের অল্পতা, শরীরকান্তি, প্রসাদ, স্বরের মাধুর্য্য, এই সকল লক্ষণ প্রকাশ পায়। ৬৫। অনুরাগী ব্যক্তি পরোক্ষে যাঁহার গুণ কীর্ত্তন করে এবং যাহাকে দেখিলে ভয়সঞ্চার হয় না, ইহাই সেই যোগীর সিদ্ধির উত্তম লক্ষণ। ৬৬। অত্যুগ্র শীত-গ্রীষ্ম যে যোগীর বিঘ্ন উৎপাদনে সমর্থ হয় না, অন্য হইতেও যাহার ভয়ের আশঙ্কা নাই, তাদৃশ যোগীরই সিদ্ধিলাভ হয়। ৬৭

যোগাধ্যায় সমাপ্ত।



যোগসিদ্ধিঃ।

উপসর্গাঃ প্রবর্ত্তন্তে দৃষ্টে হ্যাত্মনি যোগিনঃ।
যে তাংস্তে সংপ্রবক্ষ্যামি সমাসেন নিবোধ মে॥ ১
কাম্যাঃ ক্রিয়াস্তথা কামান্ মানুষানভিবাঞ্ছতি।
স্ত্রিয়ো দানফলং বিদ্যাং মায়াং কুপ্যং ধনং দিবম্॥ ২
দেবত্বমমরেশত্বং রসায়নচয়ঃ ক্রিয়াঃ।
মরুৎপ্রপতনং যজ্ঞং জলাগ্ন্যাবেশনং তথা।
শ্রাদ্ধানাং সর্ব্বদানানাং ফলানি নিয়মাংস্তথা॥ ৩
তথোপবাসাৎ পূর্ত্তাচ্চ দেবতাভ্যর্চ্চনাদপি।
তেভ্যশ্চেভ্যশ্চ কর্ম্মভ্য উপসৃষ্টোঽভিবাঞ্ছতি॥ ৪
চিত্তমিত্থং বর্ত্তমানং যত্নাদ্যোগী নিবর্ত্তয়েৎ।
ব্রহ্মসঙ্গি মনঃ কুর্ব্বন্নুপসর্গাৎ প্রমুচ্যতে॥ ৫

আত্মদর্শন হইলে যোগীর যে সকল উপসর্গ উপস্থিত হয়, সংক্ষেপে তোমাকে তাহা বলিতেছি, আমার নিকট শ্রবণ কর। ১। তৎকালে কাম্যকর্ম্ম, মনুষ্যোচিত কার্য্য, স্ত্রী, দানফল, বিদ্যা, মায়া, স্বর্ণরৌপ্যাদি ভিন্ন ধাতু, ধন, দেবত্ব, স্বর্গ, সুররাজত্ব, রসায়নসমূহ, যজ্ঞ, শ্রাদ্ধ ও সর্ব্ববিধ দানফল, নিয়ম, উপবাস, পূর্ত্তকর্ম্ম, দেবপূজা প্রভৃতি বিষয়ে চিত্ত আকৃষ্ট হইয়া থাকে। ২-৪। যদি চিত্ত এই ভাবে অবস্থিত হয়, তাহা হইলে যোগী যত্ন সহকারে মনকে প্রত্যাবর্ত্তিত করিবে। যাহাতে চিত্ত ব্রহ্মে আসক্ত হয়, তাহা করিলেই ঐ সমস্ত উপসর্গ হইতে মুক্ত হওয়া যায়। ৫

উপসর্গৈর্জ্জিতৈরেভিরুপসর্গাস্ততঃ পুনঃ।
যোগিনঃ সম্প্রবর্ত্তন্তে সাত্ত্বরাজসতামসাঃ॥ ৬
প্রাতিভঃ শ্রাবণো দৈবো ভ্রমাবর্ত্তৌ তথাপরৌ।
পঞ্চৈতে যোগিনাং যোগবিঘ্নায় কটুকোদয়াঃ॥ ৭
বেদার্থাঃ কাব্যশাস্ত্রার্থা বিদ্যাশিল্পান্যশেষতঃ।
প্রতিভান্তি যদস্যেতি প্রাতিভঃ স তু যোগিনঃ॥ ৮
শব্দার্থানখিলান্ বেত্তি শব্দং গৃহ্লাতি চৈব যৎ।
যোজনানাং সহস্রেভ্যঃ শ্রাবণঃ সোঽভিধীয়তে॥ ৯
সমন্তাদ্বীক্ষতে চাষ্টৌ স যদা দেবতোপমঃ।
উপসর্গং তমপ্যাহুর্দৈবমুন্মত্তবদ্বুধাঃ॥ ১০
ভ্রাম্যতে যন্নিরালম্বং মনো দোষেণ যোগিনঃ।
সমস্তাচারবিভ্রংশাদ্ভ্রমঃ স পরিকীর্ত্তিতঃ॥ ১১

এই সকল উপসর্গ পরাজিত হইলে (ঐ সমস্ত উপসর্গ দূর হইলে) পুনরায় যোগীর সাত্ত্বিক, রাজসিক ও তামসিক উপসর্গের আবির্ভাব হইয়া থাকে। ৬। প্রাতিভ, শ্রাবণ, দৈব, ভ্রম ও আবর্ত্ত এই পাঁচটি যোগীর যোগবিঘ্ন-সম্পাদনার্থ উগ্রভাবে সমুদিত হয়। ৭। যাহা দ্বারা যোগীর অন্তঃকরণে বেদার্থ, কাব্যশাস্ত্রার্থ, অশেষ শিল্পবিদ্যার অর্থ এই সকল সমুদিত হয়, তাহাকেই প্রাতিভ কহে। ৮। যাহা দ্বারা পৃথিবীর নিখিল শব্দার্থজ্ঞান হয় এবং সহস্র যোজনদূরস্থিত শব্দও শ্রবণ করা যায়, তাহা শ্রাবণ নামে অভিহিত। ৯। যাহা দ্বারা দেব-তুল্য হইয়া উন্মত্তবৎ চতুর্দ্দিকে অষ্টৈশ্বর্য্য দর্শন করা যায়, বুধগণ তাহাকেই দৈব উপসর্গ বলিয়া থাকেন। ১০। যাহা দ্বারা যোগীর মন নিরালম্বভাবে ভ্রমণ করে এবং সমস্ত আচার বিলোপ পায়, তাহাই

আবর্ত্ত ইব তোয়স্য জ্ঞানাবর্ত্তো যদাকুলঃ।
নাশয়েচ্চিত্তমাবর্ত্ত উপসর্গঃ স উচ্যতে॥ ১২
এতৈর্নাশিতযোগাস্তু সকলা দেবযোনয়ঃ।
উপসর্গৈর্মহাঘোরৈরাবর্ত্তন্তে পুনঃ পুনঃ॥ ১৩
প্রাবৃত্য কম্বলং শুক্লং যোগী তস্মান্মনোময়ম্।
চিন্তয়েৎ পরমং ব্রহ্ম কৃত্বা তৎপ্রবণং মনঃ॥ ১৪
যোগযুক্তঃ সদা যোগী লঘ্বাহারো জিতেন্দ্রিয়ঃ।
সূক্ষ্মাস্তু ধারণাঃ সপ্ত ভূরাদ্যা মূর্দ্ধ্নি ধারয়েৎ॥ ১৫
ধরিত্রীং ধারয়েদ্যোগী তৎসৌখ্যং প্রতিপদ্যতে।
আত্মানং মন্যতে চোর্ব্বীং তদ্বন্ধঞ্চ জহাতি সঃ॥ ১৬
তথৈবাপ্সু রসং সূক্ষ্মং তদ্বদ্রূপঞ্চ তেজসি।
স্পর্শং বায়ৌ তথা তদ্বদ্বিভ্রতস্তস্য ধারণাম্।

ভ্রম দোষ নামে পরিকীর্ত্তিত। ১১। যখন জলের আবর্ত্তের ন্যায় জ্ঞানাবর্ত্ত আকুলভাবে চিত্তকে বিধ্বস্ত করে, তখন তাহাকেই আবর্ত্ত উপসর্গ বলা যায়। ১২

এই প্রকারে যোগিগণ মহাঘোর উপসর্গ-সমূহ দ্বারা যোগভ্রষ্ট হইয়া পুনঃ পুনঃ ভবসংসারে আবর্ত্তিত হয়। ১৩। এই কারণেই যোগী মনোরম শুভ্রকম্বলে সর্ব্বথা আবৃত হইয়া চিত্তকে পরব্রহ্মে স্থাপন পূর্ব্বক তাঁহাকেই ধ্যান করিবে। ১৪

যোগী সর্ব্বদা লঘুভোজী, জিতেন্দ্রিয় ও যোগরত হইয়া পৃথিবী-ধারণাদি সপ্তবিধ মূলধারণাকে মস্তকে ধারণ করিবে। ১৫। যে যোগী আত্মাকে পৃথিবী জ্ঞান করিয়া পৃথিবী ধারণা করেন,তাঁহার সুখলাভ হয় এবং তিনি ভববন্ধন পরিত্যাগ করিতে পারেন। ১৬। এইরূপে সেই যোগী সলিলে সূক্ষ্মরস, তেজে রূপ, অনিলে স্পর্শ এবং শূন্যে শব্দ

ব্যোম্নঃ সূক্ষ্মাং প্রবৃত্তিঞ্চ শব্দং তদ্বজ্জহাতি সঃ ॥ ১৭
মনসা সর্ব্বভূতানাং মনস্যাবিশতে যদা।
মানসীং ধারণাং বিভ্রন্মনঃ সূক্ষ্মঞ্চ জায়তে ॥ ১৮
তদ্বদ্বুদ্ধিমশেষাণাং সত্ত্বানামেত্য যোগবিৎ।
পরিত্যজতি সম্প্রাপ্য বুদ্ধিসৌক্ষ্ম্যমনুত্তমম্ ॥ ১৯
পরিত্যজতি সূক্ষ্মাণি সপ্ত ত্বেতানি যোগবিৎ।
সম্যগ্‌ বিজ্ঞায় যোঽলর্ক! তস্যাবৃত্তির্ন বিদ্যতে ॥ ২০
এতাসাং ধারণানান্তু সপ্তানাং সৌক্ষ্ম্যমাত্মবান্।
দৃষ্ট্বা দৃষ্ট্বা ততঃ সিদ্ধিং ত্যক্ত্বা ত্যক্ত্বা পরং ব্রজেৎ ॥ ২১
যস্মিন্ যস্মিংশ্চ কুরুতে ভূতে রাগং মহীপতে!।
তস্মিংস্তস্মিন্ সমাসক্তিং সম্প্রাপ্য স বিনশ্যতি ॥ ২২
তস্মাদ্বিদিত্বা সূক্ষ্মাণি সংসক্তানি পরস্পরম্।
পরিত্যজতি যো দেহী স পরং প্রাপ্নুয়াৎ পদম্ ॥ ২৩

ধারণ করিয়া ভববন্ধ বিমোচন করিবে। ১৭। মনোদ্বারা সর্ব্বভূতের অন্তরে প্রবিষ্ট হইবে এবং মানসী ধারণা ধারণ করিলেই মন সূক্ষ্ম হইয়া উঠিবে। ১৮

যোগবিৎ ব্যক্তি এই প্রকারে সর্ব্বভূতের বুদ্ধিতে প্রবেশ পূর্ব্বক সূক্ষ্মবুদ্ধির অত্যুত্তম স্বরূপ গ্রহণ করিয়া উহা পরিত্যাগ করিবেন। ১৯। হে অলর্ক! যে যোগী এই সাত প্রকার সূক্ষ্মভাব সর্ব্বথা বিদিত হইয়া উহা ত্যাগ করেন, তাঁহাকে আর সংসারে পুনরাবৃত্তি করিতে হয় না।২০। আত্মবিদ্ যোগী এই সপ্তধারণার সূক্ষ্মতা পুনঃ পুনঃ দর্শন ও পুনঃ পুনঃ ঐ সিদ্ধিকে ত্যাগ করিয়া পরব্রহ্মকে লাভ করিয়া থাকেন। ২১

হে মহীপতে! যোগী যে যে ভূতে অনুরাগ প্রকাশ করেন, সেই সেই ভূতে আসক্তি প্রাপ্ত হইয়া বিনষ্ট হন। ২২। সুতরাং পর-

এতান্যেব তু সন্ধায় সপ্ত সূক্ষ্মাণি পার্থিব!।
ভূতাদীনাং বিরাগোঽত্র সদ্ভাবজ্ঞস্য মুক্তয়ে ॥ ২৪
গন্ধাদিষু সমাসক্তিং সম্প্রাপ্য স বিনশ্যতি।
পুনরাবর্ত্ততে ভূপ! স ব্রহ্মাপরমানুষম্ ॥ ২৫
সপ্তৈতা ধারণা যোগী সমতীত্য যদিচ্ছতি।
তস্মিংস্তস্মিঁল্লয়ং সূক্ষ্মে ভূতে যাতি নরেশ্বর! ॥ ২৬
দেবানামসুরাণাং বা গন্ধর্ব্বোরগরক্ষসাম্।
দেহেষু লয়মায়াতি সঙ্গং নাপ্নোতি চ ক্বচিৎ ॥ ২৭
অণিমা লঘিমা চৈব মহিমা প্রাপ্তিরেব চ।
প্রাকাম্যঞ্চ তথেশিত্বং বশিত্বঞ্চ তথাপরম্ ॥ ২৮
যত্র কামাবসায়িত্বং গুণানেতাংস্তথৈশ্বরান্।
প্রাপ্নোত্যষ্টৌ নরব্যাঘ্র! পরং নির্ব্বাণসূচকান্ ॥ ২৯

স্পর সংসক্ত ঐ সমস্ত ভূতকে অবগত হইয়া উহাদিগকে ত্যাগ করিতে পারিলেই পরমপদ লাভ করা যায়।২৩। হে রাজন্! এই সপ্তবিধ সূক্ষ্মতত্ত্ব অনুসন্ধান করিয়া ভূতাদিতে আসক্তি বর্জ্জন করিলেই সেই সদ্ভাবজ্ঞ ব্যক্তির মুক্তিলাভ ঘটে। ২৪

হে ভূপতে! গন্ধাদিতে আসক্তি জন্মিলে বিনাশ প্রাপ্ত হইতে হয় এবং সেই যোগী অমানুষ ব্রহ্মপর হইলেও পুনরায় সংসারে আগমন করে।২৫। হে নরেশ্বর! যোগী এই সপ্তধারণা অতিক্রম পূর্ব্বক ইচ্ছা করিলে তত্তৎ সূক্ষ্মভূতে লয় প্রাপ্ত হইতে পারেন।২৬। দেবতা, অসুর, গন্ধর্ব্ব, উরগ, রাক্ষস—ইহার মধ্যে যাহাতে ইচ্ছা সেই দেহে লয় প্রাপ্ত হইতে সমর্থ হন, কিন্তু কিছুতেই আসক্ত হইবেন না।২৭। হে নরব্যাঘ্র! সেই যোগী অণিমা, লঘিমা, মহিমা, প্রাপ্তি, প্রাকাম্য. ঈশিত্ব, বশিত্ব, কামাবসায়িত্ব এই অষ্টবিধ নির্ব্বাণসূচক ঐশ্বরিকগুণও প্রাপ্ত হন।২৮-২৯

সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতমোঽণীয়ান্‌ শীঘ্রত্বং লঘিমা গুণঃ।
মহিমাঽশেষপূজ্যত্বাৎ প্রাপ্তির্নাপ্রাপ্যমস্য যৎ ॥ ৩০
প্রাকাম্যমস্য চ ব্যাপিত্বাদীশিত্বঞ্চেশ্বরো যতঃ।
বশিত্বাদ্‌বশিমা নাম যোগিনঃ সপ্তমো গুণঃ ॥ ৩১
যত্রেচ্ছাস্থানমপ্যুক্তং যত্র কামাবসায়িতা।
ঐশ্বর্য্যকারণৈরেভির্যোগিনঃ প্রোক্তমষ্টধা ॥ ৩২
মুক্তিসংসূচকং ভূপ! পরং নির্ব্বাণমাত্মনঃ।
ততো ন জায়তে নৈব বর্দ্ধতে ন বিনশ্যতি ॥ ৩৩
নাপি ক্ষয়মবাপ্নোতি পরিণামং ন গচ্ছতি।
ছেদং ক্লেদং তথা দাহং শোষং ভূয়াদিতো ন চ ॥ ৩৪
ভূতবর্গাদবাপ্নোতি শব্দাদ্যৈর্হ্রিয়তে ন চ।
ন চাস্য সন্তি শব্দাদ্যাস্তদ্ভোক্তা তৈর্ন যুজ্যতে ॥ ৩৫

অণিমা-গুণ দ্বারা সূক্ষ্ম হইতেও সূক্ষ্মতম হওয়া যায়; লঘিমা দ্বারা শীঘ্রকারিত্ব লাভ হয়; মহিমা দ্বারা সর্ব্বজনের পূজ্য হইতে পারে; প্রাপ্তিগুণ দ্বারা অপ্রাপ্য বস্তুও লাভ করা যায়; প্রাকাম্য দ্বারা সর্ব্বব্যাপী হইতে পারে; ঈশিত্ব দ্বারা ঈশ্বরতুল্যত্ব লাভ হয়; বশিত্বদ্বারা সর্ব্বভূতকে বশীভূত করা যায়। এই বশিত্বই যোগীর সপ্তম গুণ। ৩০-৩১। যাহা দ্বারা যেখানে ইচ্ছা সেইখানেই থাকা যায়, তাঁহার নাম কামাবসায়িতা। যোগীর এই অষ্টপ্রকার গুণই তাঁহার ঐশ্বর্য্যের কারণ বলিয়া কথিত। ৩২

হে ভূপতে! এই সকল গুণই যোগীর আত্মমুক্তির পরম কারণ। এই সমস্ত গুণের উদয় হইলে আর জন্মগ্রহণ করিতে হয় না, বৃদ্ধি পাইতে হয় না, বিনষ্ট হইতে হয় না, ক্ষয় পাইতে হয় না এবং পরিণতি লাভ করিতেও হয় না। তৎকালে যোগীর আর ভূতসমূহ

যথা হি কনকং খণ্ডমপদ্রব্যবদগ্নিনা।
দগ্ধদোষং দ্বিতীয়েন খণ্ডেনৈক্যং ব্রজেন্নৃপ!॥ ৩৬
ন বিশেষমবাপ্নোতি তদ্বদেযাগাগ্নিনা যতিঃ।
নির্দ্দগ্ধদোষস্তেনৈক্যং প্রয়াতি ব্রহ্মণা সহ॥ ৩৭
যথাগ্নিরগ্নৌ সংক্ষিপ্তঃ সমানত্বমনুব্রজেৎ।
তদাখ্যস্তন্ময়ো ভুতো ন গৃহ্যেত বিশেষতঃ॥ ৩৮
পরেণ ব্রহ্মণা তদ্বৎ প্রাপ্যৈক্যং দগ্ধকিল্বিষঃ।
যোগী যাতি পৃথগ্‌ভাবং ন কদাচিন্মহীপতে!॥ ৩৯
যথা জলং জলেনৈক্যং নিক্ষিপ্তমুপগচ্ছতি।
তথাত্মা সাম্যমভ্যেতি যোগিনঃ পরমাত্মনি॥ ৪০

ইতি যোগসিদ্ধিঃ॥

হইতে ছেদ, ক্লেদ, দাহ, শোষণ প্রভৃত হইবার আশঙ্কা নাই। শব্দাদি দ্বারাও তিনি অভিভূত হন না; শব্দাদির সহিত আর তাঁহার কোন সম্বন্ধ থাকে না, তিনি তদ্দ্বারা আসক্ত হন না, অথচ উহা ভোগ করিয়া থাকেন। ৩৩-৩৫। হে নৃপতে! যেমন স্বর্ণখণ্ডকে নিকৃষ্টদ্রব্যবৎ বহ্নিদগ্ধ করিয়া নির্দ্দোষ করিলে উহা দ্বিতীয় স্বর্ণখণ্ডের সঙ্গে একতা প্রাপ্ত হয়, আর পার্থক্য থাকে না, তদ্রূপ যোগাগ্নি দ্বারা রাগ-দ্বেষাদি দোষরাশিকে দগ্ধ করিলে যোগীও ব্রহ্মের সহিত একতা প্রাপ্ত হইতে পারেন, আর পার্থক্য থাকে না। ৩৬-৩৭। হে মহীপতে! অগ্নির মধ্যে অগ্নি ফেলিয়া দিলে যেমন নিক্ষিপ্ত অগ্নি উহার তুল্যত্ব প্রাপ্ত হয়, সেই অগ্নিনাম প্রাপ্ত ও তন্ময় হওয়াতে আর তাহাকে পৃথক্ বলিয়া বুঝা যায় না, সেইরূপ যোগ দ্বারা দগ্ধকলুষ যোগীও ব্রহ্মের সঙ্গে সংযুক্ত হইলে আর তাঁহার পৃথগ্‌ভাব কদাচ থাকিতে পারে না। ৩৮-৩৯। জলের মধ্যে জল ফেলিয়া দিলে যেমন উহা একতা প্রাপ্ত হয়, যোগীর আত্মাও তদ্রূপ পরমাত্মার সঙ্গে তুল্যত্ব প্রাপ্ত হইয়া থাকে। ৪০

যোগসিদ্ধি সমাপ্ত।

যোগিচর্য্যা।

—ঃ০ঃ—

অলর্ক উবাচ।

ভগবন্! যোগিনশ্চর্য্যাং শ্রোতুমিচ্ছামি তত্ত্বতঃ।
ব্রহ্মবর্ত্মন্যনুসরন্ যথা যোগী ন সীদতি॥ ১

দত্তাত্রেয় উবাচ।

মানাপমানৌ যাবেতৌ প্রাপ্ত্যুদ্‌বেগকরৌ নৃণাম্।
তাবেব বিপরীতার্থৌ যোগিনঃ সিদ্ধিকারকৌ॥ ২
মানাপমানৌ যাবেতৌ তাবেবাহুর্বিষামৃতে।
অপমানোঽমৃতং তত্র মানস্তু বিষমং বিষম্॥ ৩
চক্ষুঃপূতং ন্যসেৎ পাদং বস্ত্রপূতং জলং পিবেৎ।
সত্যপূতাং বদেদ্‌বাণীং বুদ্ধিপূতঞ্চ চিন্তয়েৎ॥ ৪

অলর্ক কহিলেন, ভগবন্! যোগীর আচার-পদ্ধতি কি প্রকার, এবং যে-প্রকারে ব্রহ্মমার্গে অনুসরণ করিলে যোগী অবসাদ প্রাপ্ত না হন, তাহা তত্ত্বতঃ শ্রবণ করিতে ইচ্ছা করি। ১

দত্তাত্রেয় কহিলেন, মান ও অপমান এই দুইটি সকল লোকেরই প্রাপ্তি ও উদ্বেগের হেতু; যোগীর সম্বন্ধে এই দুইটি বিপরীতার্থক হইলেই সিদ্ধির কারণ হইয়া থাকে। ২। মান ও অপমান এই দুইটি বিষ ও অমৃত বলিয়া কথিত হয়। তন্মধ্যে অপমান অমৃত এবং মান বিষম বিষস্বরূপ। ৩। চক্ষুঃপূত করিয়া পাদবিন্যাস করা যোগীর কর্ত্তব্য (সম্যক্‌রূপে দেখিয়া পাদক্ষেপ করিবে); বস্ত্রপূত করিয়া (ছাঁকিয়া) জলপান করিবে; সত্যপূত বাক্য বলিবে এবং বুদ্ধিপূত চিন্তা করিবে (সদসৎ বিবেচনা করিয়া চিন্তা করিতে হয়)। ৪

আতিথ্যশ্রাদ্ধযজ্ঞেষু দেবযাত্রোৎসবেষু চ।
মহাজনঞ্চ সিদ্ধ্যর্থং ন গচ্ছেদ্‌যোগবিৎ কচিৎ॥ ৫
ব্যস্তে বিধূমে ব্যঙ্গারে সর্ব্বস্মিন্‌ ভুক্তবর্জ্জনে।
অটেত যোগবিদ্ভৈক্ষ্যং ন তু ত্রিষ্বেব নিত্যশঃ॥ ৬
যথৈবমবমন্যন্তে জনাঃ পরিভবন্তি চ।
তথা যুক্তশ্চরেদ্‌যোগী সতাং বর্ত্ম ন দূষয়ন্‌॥ ৭
ভৈক্ষ্যং চরেদ্‌গৃহস্থেষু যাযাবরগৃহেষু চ।
শ্রেষ্ঠা তু প্রথমা চেতি বৃত্তিরস্যোপদৃশ্যতে॥ ৮
অথ নিত্যং গৃহস্থেষু শালীনেষু চরেদ্‌যতিঃ।
শ্রদ্দধানেষু দান্তেষু শ্রোত্রিয়েষু মহাত্মসু॥ ৯
অত ঊর্দ্ধং পুনশ্চাপি অদুষ্টাপতিতেষু চ।
ভৈক্ষ্যচর্য্যা বিবর্ণেষু জঘন্যা বৃত্তিরিষ্যতে॥ ১০

অতিথিসৎকারস্থান, শ্রাদ্ধ, যজ্ঞ, দেবযাত্রা, উৎসব এ সকল স্থানে যোগীর গমন করা উচিত নহে। যোগবিদ্‌ ব্যক্তি কদাচ সিদ্ধিলাভের জন্য মহাজনের নিকট গমন করিবে না। ৫। যখন গৃহ ধূমশূন্য ও অগ্নিশূন্য হইবে, সকলে আহারান্তে উচ্ছিষ্ট পরিত্যাগ করিবে, যোগী ব্যক্তি সেই সময়ে গৃহস্থের গৃহে ভিক্ষার্থ গমন করিবে; কিন্তু প্রত্যহ তিনটি গৃহ ভিন্ন অধিক স্থানে যাইবে না। ৬। যাহাতে লোকে অবমানিত ও পরিভূত করে, যোগী সেইরূপ আচরণ করিবে; যাহাতে সাধুর আচরিত পন্থা দূষিত না হয়, তাহা করাও কর্ত্তব্য। ৭। গৃহস্থ ও যাযাবরদিগের গৃহে ভিক্ষা করাই কর্ত্তব্য। এই দুইটির মধ্যে প্রথম বৃত্তিটিই (গৃহস্থগৃহে ভিক্ষাই) শ্রেষ্ঠ বলিয়া গণ্য। ৮

যে সকল গৃহী শালীন (লজ্জাশীল বা বিনম্র), শ্রদ্ধাশীল, দান্ত, শ্রোত্রিয় ও মহাত্মা, তাহাদিগের গৃহেই প্রত্যহ ভিক্ষা করা যতির

ভৈক্ষ্যং যবাগূং তক্রং বা পয়ো যাবকমেব বা।
ফলং মূলং প্রিয়ঙ্গুং বা কণপিণ্যাকশক্তবঃ॥ ১১
ইত্যেতে চ শুভাহারা যোগিনঃ সিদ্ধিকারকাঃ।
তৎপ্রযুঞ্জ্যান্মুনির্ভক্ত্যা পরমেণ সমাধিনা॥ ১২
অপঃ পূর্ব্বং সকৃৎ প্রাশ্য তুষ্ণীম্ভূত্বা সমাহিতঃ।
প্রাণায়েতি ততস্তস্য প্রথমা হ্যাহুতিঃ স্মৃতা॥ ১৩
অপানায় দ্বিতীয়া তু সমানায়েতি চাপরা।
উদানায় চতুর্থী স্যাৎ ব্যানায়েতি চ পঞ্চমী॥ ১৪
প্রাণায়ামৈঃ পৃথক্ কৃত্বা শেষং ভুঞ্জীত কামতঃ।
অপঃ পুনঃ সকৃৎ প্রাশ্য আচম্য হৃদয়ং স্পৃশেৎ॥ ১৫

কর্ত্তব্য। ৯। ইহা ভিন্ন যাহারা দোষহীন ও অপতিত, তাহাদিগের গৃহেও ভিক্ষা করিবে; কিন্তু হীনবর্ণের গৃহে ভিক্ষা জঘন্য বৃত্তি বলিয়া কথিত হয়। ১০। যবাগূ, তক্র, দুগ্ধ, যাবক,ফলমূল, প্রিয়ঙ্গু, কণ (জীরক, পিপ্পল বা খুদ), পিণ্যাক (খৈল) ও শক্তু (ছাতু) এই সমস্ত বস্তু যোগীর মঙ্গলকর খাদ্য ও সিদ্ধিপ্রদ। সুতরাং ভক্তিসহকারে ও পরম একাগ্রতার সহিত এই সকল আহার করিবে। ১১-১২

আহারের প্রাক্কালে তুষ্ণীম্ভূত ও সমাহিত হইয়া 'প্রাণায় স্বাহা' উচ্চারণ পূর্ব্বক প্রথমে একবার জল পান করিতে হয়। ইহাই যোগীর প্রথম আহুতি বলিয়া কথিত। ১৩। 'অপানায় স্বাহা' বলিয়া দ্বিতীয়, 'সমানায় স্বাহা' বলিয়া তৃতীয়, 'উদানায় স্বাহা' বলিয়া চতুর্থ এবং 'ব্যানায় স্বাহা' বলিয়া পঞ্চমী আহুতি প্রদান করিবে। ১৪। তৎপরে প্রাণায়াম দ্বারা পৃথক্ করিয়া স্বেচ্ছামত শেষভোজন কর্ত্তব্য। পুনরায় একবার জলপানান্তে হৃদয়দেশ স্পর্শ করিতে হয়। ১৫

অস্তেয়ং ব্রহ্মচর্য্যঞ্চ ত্যাগোঽলোভস্তথৈব চ।
ব্রতানি পঞ্চ ভিক্ষূণামহিংসাপরমাণি বৈ॥ ১৬
অক্রোধো গুরুশুশ্রূষা শৌচমাহারলাঘবম্।
নিত্যস্বাধ্যায় ইত্যেতে নিয়মাঃ পঞ্চ কীর্ত্তিতাঃ॥ ১৭
সারভূতমুপাসীত জ্ঞানং যৎ কার্য্যসাধকম্।
জ্ঞানানাং বহুধা যেয়ং যোগবিঘ্নকরা হি সা॥ ১৮
ইদং জ্ঞেয়মিদং জ্ঞেয়মিতি যস্তৃষিতশ্চরেৎ।
অপি কল্পসহস্রেষু নৈব জ্ঞেয়মবাপ্নুয়াৎ॥ ১৯
ত্যক্তসঙ্গো জিতক্রোধো লঘ্বাহারো জিতেন্দ্রিয়ঃ।
বিধায় বুদ্ধ্যা দ্বারাণি মনো ধ্যানে নিবেশয়েৎ॥ ২০
শূন্যেষ্বেবাবকাশেষু গুহাসু চ বনেষু চ।
নিত্যযুক্তঃ সদা যোগী ধ্যানং সম্যগুপক্রমেৎ॥ ২১

ভিক্ষুকদিগের ব্রত পাঁচটি ;—অচৌর্য্য, ব্রহ্মচর্য্য, ত্যাগ, অলোভ ও অহিংসা। ১৬। অক্রোধ, গুরুসেবা, শৌচ, লঘুভোজন ও নিত্য বেদ-পাঠ এই কয়টি তাঁহাদের নিয়ম বলিয়া কীর্ত্তিত। ১৭। যাহার দ্বারা কার্য্যসিদ্ধি হয়, অথচ যাহা সারভূত, যোগী সেইরূপ জ্ঞানের অনুশীলন করিবে। কারণ, নানাবিধ জ্ঞানের চর্চ্চা করিলে যোগের বিঘ্ন ঘটে।১৮। যে ব্যক্তি 'এইটি জ্ঞেয়, এইটি জ্ঞেয়,' এইরূপে তৃষিত হইয়া ভ্রমণ করেন, সহস্র কল্পেও তিনি জ্ঞেয়পদার্থ লাভ করিতে সমর্থ হন না। ১৯

নিঃসঙ্গ, জিতক্রোধ, লঘুভোজী ও জিতেন্দ্রিয় হইয়া বুদ্ধিযোগে সুপন্থা স্থির করিবে। ২০। যোগী ব্যক্তি নির্জ্জন প্রদেশ, গুহা বা বনে

বাগ্ দণ্ডঃ কর্ম্মদণ্ডশ্চ মনোদণ্ডশ্চ তে ত্রয়ঃ।
যস্মৈতে নিয়তা দণ্ডাঃ স ত্রিদণ্ডী মহাযতিঃ॥ ২২
সর্ব্বমাত্মময়ং যস্য সদসজ্জগদীদৃশম্।
গুণাগুণময়ং তস্য কঃ প্রিয়ঃ কো নৃপাপ্রিয়ঃ॥ ২৩
বিশুদ্ধবুদ্ধিঃ সমলোষ্ট্রকাঞ্চনঃ,
সমস্তভূতেষু চ তৎ সমাহিতঃ।
স্থানং পরং শাশ্বতমব্যয়ঞ্চ,
পরং হি গত্বা ন পুনঃ প্রজায়তে॥ ২৪
বেদাঃ শ্রেষ্ঠাঃ সর্ব্বযজ্ঞক্রিয়াশ্চ,
যজ্ঞাজ্জপ্যং জ্ঞানমার্গশ্চ জপ্যাৎ।
জ্ঞানাদ্ধ্যানং সঙ্গরাগব্যপেতং,
তস্মিন্ প্রাপ্তে শাশ্বতস্যোপলব্ধিঃ॥ ২৫

নিত্যযুক্ত হইয়া সর্ব্বদা সম্যক্‌রূপ ধ্যানে প্রবৃত্ত হইবে। ২১। বাগ্‌দণ্ড, কর্ম্মদণ্ড ও মনোদণ্ড এই তিনটি দণ্ড যে যোগীর আয়ত্ত হয়, তিনিই মহাযতি বলিয়া পারিগণিত। ২২

হে রাজন্! এই গুণাগুণপূর্ণ সচরাচর নিখিল জগৎ যাঁহার নিকট আত্মময় বলিয়া বোধ হয়, তাঁহার প্রিয়ই বা কে, অপ্রিয়ই বা কে? ২৩। যাঁহার বুদ্ধি বিশুদ্ধ, যিনি লোষ্ট্র ও কাঞ্চনে তুল্য জ্ঞান করেন, সর্ব্বভূতে যিনি সমাহিত, তিনি অব্যয়, শাশ্বত, পরম ব্রহ্মে গমন করেন আর পুনর্ব্বার তাঁহাকে জন্মগ্রহণ করিতে হয় না। ২৪। বেদ ও যজ্ঞক্রিয়া শ্রেষ্ঠ; যজ্ঞ অপেক্ষা জপ প্রধান; জপ অপেক্ষা জ্ঞান-মার্গ শ্রেষ্ঠ; জ্ঞান অপেক্ষা নিঃসঙ্গ ও অনুরাগশূন্য ধ্যান শ্রেষ্ঠ। তাদৃশ ধ্যান প্রাপ্ত হইলেই শাশ্বতবস্তুর (ব্রহ্মের) উপলব্ধি হয়। ২৫

সমাহিতো ব্রহ্মপরোঽপ্রমাদী,
শুচিস্তথৈকান্তরতির্যতেন্দ্রিয়ঃ।
সমাপ্নুয়াদ্যোগমিমং মহাত্মা,
বিমুক্তিমাপ্নোতি ততঃ স্বযোগতঃ॥ ২৬

ইতি যোগিচর্য্যা।

সমাহিত, ব্রহ্মপরায়ণ, অপ্রমাদী, পবিত্র, একান্তভক্ত, যতেন্দ্রিয়, মহাত্মা ব্যক্তি এই যোগলাভ করিয়া থাকেন; তদনন্তর স্বীয় [illegible]গ-প্রভাবে মুক্তি প্রাপ্ত হন। ২৬

যোগ-রহস্য সমাপ্ত।

ষট্চক্রনিরূপণম্ ।

অথ তন্ত্রানুসারেণ ষট্চক্রাদি-ক্রমোদ্গতঃ ।
উচ্যতে পরমানন্দনির্ব্বাহপ্রথমাঙ্কুরঃ ॥ ১

মেরোর্বাহ্যপ্রদেশে শশিমিহিরশিরে সব্যদক্ষে নিষণ্ণে,
মধ্যে নাড়ী সুষুম্না ত্রিতয়গুণময়ী চন্দ্রসূর্য্যাগ্নিরূপা ।
ধুস্তূরস্মেরপুষ্পগ্রথিততমবপুঃস্কন্দমধ্যাচ্ছিরস্থা,
বজ্রাখ্যা মেঢ্রদেশাচ্ছিরসি পরিগতা মধ্যমে স্যাজ্জ্বলন্তী ॥ ২
তন্মধ্যে চিত্রিণী সা প্রণববিলসিতা যোগিনাং যোগগম্যা,
লূতাতন্তূপমেয়া সকলসরসিজান্ মেরুমধ্যান্তরস্থান্ ।

(শরীরান্তর্গত) ছয়টি চক্র দ্বারা (ষট্চক্রের তত্ত্ব জ্ঞাত হইলে) ক্রমে ক্রমে যে পরম আনন্দ অনুভূত হয়, তন্ত্রশাস্ত্রানুসারে তাহারই প্রথম অঙ্কুর কীর্ত্তিত হইতেছে। ১

মেরুদণ্ডের বাহিরে বামদিকে ও দক্ষিণদিকে দুইটি নাড়ী অধিষ্ঠিত আছে; (উহারাই ইড়া, পিঙ্গলা নামে কীর্ত্তিত)। ইড়া চন্দ্রের তুল্য এবং পিঙ্গলা সূর্য্যবৎ প্রভাশালিনী। উহাদের মধ্যভাগে সুষুম্না নাড়ী বিদ্যমান। এই নাড়ী চন্দ্র, সূর্য্য ও অগ্নিস্বরূপিণী, (সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ) ত্রিগুণময়ী, এবং বিকসিত ধুস্তূরকুসুমসদৃশী। এই নাড়ী মূলাধারপদ্মের মধ্য হইতে মস্তকে অবস্থিত সহস্রদলকমলাধিষ্ঠিত শিবসমীপ পর্য্যন্ত প্রসৃত। এই সুষুম্নার মধ্যে বজ্রা নামে আর একটি নাড়ী আছে, উহা মেঢ্র হইতে মস্তক পর্য্যন্ত গমন করিয়াছে; উহা (দীপশিখাবৎ) সমুদ্ভাসিত। ২। বজ্রার মধ্যভাগে চিত্রিণী নামে আর একটি নাড়ী

ভিত্ত্বা দেদীপ্যতে তদ্‌গ্রথনরচনয়া শুদ্ধবুদ্ধিপ্রবোধা,
তস্যান্তর্ব্রহ্মনাড়ী হরমুখকুহরাদাদিদেবান্তরস্থা ॥ ৩
বিদ্যুন্মালাবিলাসা মুনিমনসি লসত্তন্তুরূপা সুসূক্ষ্মা,
শুদ্ধজ্ঞানপ্রবোধা সকলসুখময়ী শুদ্ধবোধস্বভাবা।
ব্রহ্মদ্বারং তদাস্যে প্রবিলসতি সুধাধার-রম্যপ্রদেশং,
গ্রন্থিস্থানং তদেতৎ বদনমিতি সুষুম্নাখ্যনাড্যা লপন্তি ॥ ৪

আছে ; উহা মধ্যভাগে প্রণববিলসিত (ওঙ্কার সংযুক্ত) * যোগিগণের যোগলভ্য এবং লূতাতন্তুর ন্যায় উপমেয় অর্থাৎ অতি সূক্ষ্ম। মেরুদণ্ডের মধ্যস্থ সুষুম্না নাড়ীতে যে ছয়টি পদ্ম গ্রথিত আছে, এই চিত্রিণী সে সকল পদ্ম ভেদ করিয়া সুশোভিত আছে। শুদ্ধবুদ্ধিযোগেই এই নাড়ীর বিষয় জ্ঞাত হওয়া যায়। এই চিত্রিণীর মধ্যভাগে ব্রহ্মনাড়ী বিদ্যমান; এই নাড়ীটি মূলাধারপদ্মস্থিত শিবের মুখবিবর হইতে মস্তকস্থ সহস্রদলকমল পর্য্যন্ত প্রসৃত। ৩। এই ব্রহ্মনাড়ী তড়িন্মালার ন্যায় দীপ্তিমতী, অতীব সূক্ষ্মরূপা এবং মুনিজনের হৃদয়ে যজ্ঞসূত্রবৎ বিভাসিতা। বিশুদ্ধ জ্ঞানদ্বারাই এই নাড়ীকে জানিতে পারা যায়। এই নাড়ী সর্ব্বসুখময়ী এবং বিশুদ্ধ-জ্ঞানস্বভাবা অর্থাৎ যাঁহারা এই ব্রহ্মনাড়ীতে চিত্তসন্নিবেশ করিতে সমর্থ হন, তাঁহারা বিশুদ্ধ জ্ঞান, নিত্যানন্দ ও বিমলস্বভাব লাভ করেন। এই ব্রহ্মনাড়ীর মুখদেশেই ব্রহ্মদ্বার (মূলাধারপদ্ম) বিরাজ করিতেছে। ঐ স্থান হইতে নিরন্তর অমৃতক্ষরণ হওয়াতে উহা অতি রমণীয়-দৃশ্য। ঐ স্থানই পদ্মের গ্রন্থি-স্বরূপ। যোগিগণ এই ব্রহ্মদ্বারকেই সুষুম্নার মুখ বলিয়া কীর্ত্তন করেন। ৪

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, উহার আদি, অন্ত ও মধ্যে ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিব অধিষ্ঠিত।

আধারপদ্মম্‌।

অথাধারপদ্মং সুষুম্নাস্যলগ্নং,
ধ্বজাধো গুদোর্দ্ধং চতুঃশোণপত্রম্‌।
অধোবক্ত্রমুদ্যৎ-সুবর্ণাভবর্ণৈ-
র্বকারাদিসান্তৈর্যুতং বেদবর্ণৈঃ ॥ ৫
অমুষ্মিন্‌ ধরায়াশ্চতুষ্কোণচক্রং,
সমুদ্ভাসি শূলাষ্টকৈরাবৃতং তৎ।
লসৎপীতবর্ণং তড়িৎকোমলাঙ্গং,
তদন্তঃ সমাস্তে ধরায়াঃ স্ববীজম্‌ ॥ ৬
চতুর্ব্বাহুভূষং গজেন্দ্রাধিরূঢ়ং,
তদঙ্কে নবীনার্কতুল্যপ্রকাশঃ।

গুহ্যের ঊর্দ্ধ ও লিঙ্গের নিম্ন ইহার মধ্যস্থলে আধারপদ্ম অধিষ্ঠিত। এই পদ্মটি সুষুম্নার মুখদেশে সংযুক্ত আছে। (কুণ্ডলিনীর আধার বলিয়াই ইহার নাম মূলাধারপদ্ম)। এই পদ্ম চতুর্দ্দলবিশিষ্ট, লোহিত-বর্ণ ও অধোমুখে বিকসিত। এই চারিটি দল স্বর্ণবর্ণ বকারাদি সকারান্ত চারিটি অক্ষরে সংযুক্ত অর্থাৎ ঐ চারিটি দলে তপ্তস্বর্ণবৎ বর্ণবিশিষ্ট ব শ ষ স এই চারিটি বর্ণ সন্নিবেশিত আছে। ৫। মূলাধারপদ্মের মধ্যস্থলে অতীব সমুজ্জ্বল চতুষ্কোণ ধরাচক্র বিরাজিত আছে; উহা আটটি শূল দ্বারা বেষ্টিত, পীতবর্ণ এবং বিদ্যুদ্বৎ কোমলাঙ্গ। এই চক্রের মধ্যভাগে ধরাবীজ 'লং' শোভা পাইতেছে অর্থাৎ মূলাধারপদ্মে পৃথ্বীদৈবত চতুষ্কোণ মণ্ডল, তাহার অষ্টদিকে আটটি শূল ও মধ্যভাগে 'লং' বীজ সুশোভিত আছে। ৬

পৃথ্বীচক্রের মধ্যে যে পৃথ্বীবীজের উল্লেখ হইল, উহা চতুর্ভুজ,

শিশুঃ সৃষ্টিকারী লসদ্‌বেদবাহু-
র্মুখাম্ভোজলক্ষ্মীশ্চতুর্ভাগবেদঃ ॥ ৭
বসেদত্র দেবী চ ডাকিন্যভিখ্যা,
লসদ্‌বেদবাহূজ্জ্বলা রক্তনেত্রা।
সমানোদিতানেকসূর্য্যপ্রকাশা,
প্রকাশং বহন্তী সদা শুদ্ধবুদ্ধেঃ ॥ ৮
বজ্রাখ্যা বক্ত্রদেশে বিলসতি সততং কর্ণিকামধ্যসংস্থং,
কোণং তত্ত্রৈপুরাখ্যং তড়িদিব বিলসৎ কোমলং কামরূপম্।
কন্দর্পো নাম বায়ুর্বিলসতি সততং তস্য মধ্যে সমন্তাৎ,
জীবেশো বন্ধুজীবপ্রকরমভিহসন্ কোটিসূর্য্যপ্রকাশঃ ॥ ৯

বিবিধ বিভূষণে বিমণ্ডিত, ঐরাবতারূঢ় ও ইন্দ্রদৈবত। ঐ বীজের ক্রোড়দেশে তরুণ-অরুণবৎ লোহিতবর্ণ এক শিশু শোভা পাইতেছেন; তিনি সৃষ্টিকর্ত্তা ব্রহ্মা নামে কীর্ত্তিত হইয়া থাকেন। সামাদি বেদচতুষ্টয় তাঁহার চতুর্হস্তস্বরূপ; তাঁহার মুখকমলে ঋক্, যজু, সাম ও অথর্ব্ব এই বেদচতুষ্টয় বিধৃত রহিয়াছে। ৭। ঐ পৃথ্বীচক্রের অভ্যন্তরে ডাকিনী-নাম্নী এক দেবী অবস্থিতি করিতেছেন। তিনি মনোহর বাহুচতুষ্টয়ে সুশোভিতা, রক্তনয়না, যুগপৎ সমুদিত দ্বাদশাদিত্যের ন্যায় তেজস্বিনী এবং বিমলমতি ব্যক্তির জ্ঞানদাত্রী। ৮ *

বজ্রানাম্নী নাড়ীর মুখদেশে মূলাধারকমলের মধ্যে একটি ত্রিকোণ যন্ত্র বিরাজিত আছে; উহার নাম ত্রৈপুর। ঐ যন্ত্র তড়িল্লতাবৎ দীপ্তিশালী, কোমল ও কামরূপী। ঐ যন্ত্রের মধ্যে কন্দর্প-নামক বায়ু

* ইহা দ্বারা বুঝা যাইতেছে যে, বিনা শক্তিতে কোন কর্ম্মই সিদ্ধ হয় না; এই জন্য ডাকিনী-নাম্নী শক্তির সহিত মিলিত হইয়া ব্রহ্মা এই চক্রে অধিষ্ঠিত আছেন।

তন্মধ্যে লিঙ্গরূপী দ্রুতকনককলাকোমলঃ পশ্চিমাস্যো,
জ্ঞানধ্যানপ্রকাশঃ প্রথমকিসলয়াকাররূপঃ স্বয়ম্ভুঃ।
উদ্যৎপূর্ণেন্দুবিম্ব-প্রকর-করচয়স্নিগ্ধসন্তানহাসী,
কাশীবাসী বিলাসী বিলসতি সরিদাবর্ত্তরূপপ্রকারঃ॥ ১০
তস্যোর্দ্ধে বিসতন্তুসোদরলসৎসূক্ষ্মা জগন্মোহিনী,
ব্রহ্মদ্বারমুখং মুখেন মধুরং সংছাদয়ন্তী স্বয়ম্।
শঙ্খাবর্ত্তনিভা নবীনচপলামালাবিলাসাস্পদা,
সুপ্তা সর্পসমা শিরোপরিলসৎসার্দ্ধত্রিবৃত্তাকৃতিঃ॥ ১১
কূজন্তী কুলকুণ্ডলীব মধুরং মত্তালি-মালা-স্ফুটং,
বাচঃ কোমল-কাব্যবন্ধরচনাভেদাতিভেদক্রমৈঃ।

অধিষ্ঠিত থাকিয়া দেহের সমন্তাৎ সতত ভ্রমণ করেন। ঐ বায়ুই জীবাত্মস্বরূপ, উহার রূপে বান্ধুলীপুষ্পও তিরস্কৃত হয় অর্থাৎ রক্তবর্ণ এবং ঐ বায়ু কোটিসূর্য্যের ন্যায় দীপ্তশালী। ৯। ঐ যন্ত্রের অভ্যন্তরে (লিঙ্গ-রূপী) স্বয়ম্ভূ বিরাজ করিতেছেন। তিনি গলিত-কাঞ্চনবৎ কোমলাঙ্গ, অধোমুখ, তত্ত্বজ্ঞান ও ধ্যানযোগে প্রকাশ্য, প্রথমোদ্গত পল্লবের ন্যায় রক্তবর্ণ, সমুদিত পূর্ণচন্দ্রবিম্বের রশ্মির ন্যায় স্নিগ্ধ ও সহাস্যবদন, কাশী-বাসী, বিলাসী এবং নদীর আবর্ত্তের ন্যায় বর্ত্তুলাকৃতিবিশিষ্ট। ১০

ঐ স্বয়ম্ভুলিঙ্গের ঊর্দ্ধভাগে মৃণালতন্তুবৎ অতিসূক্ষ্মা, বিশ্ববিমোহিনী মায়া স্বীয় (ব্যাদিত) মুখদ্বারা ব্রহ্মদ্বারের মুখপ্রদেশ আবরণ পূর্ব্বক নিজেই ব্রহ্মনাড়ী হইতে ক্ষরিত অমৃতধারা পান করিতেছেন। তিনি শঙ্খের আবর্ত্তের ন্যায় বেষ্টনে সংবেষ্টিতা, নবীনচপলামালার ন্যায় দীপ্তিমতী, নিদ্রিতা, সর্পাকৃতি এবং স্বয়ম্ভুলিঙ্গের মস্তকোপরি সার্দ্ধত্রি-বেষ্টনে বেষ্টিতা হইয়া রহিয়াছেন। (ইহাঁকেই কুলকুণ্ডলী কহে)।১১। এই তেজঃপুঞ্জশালিনী কুলকুণ্ডলী মূলাধারপদ্মে অধিষ্ঠান পূর্ব্বক

শ্বাসোচ্ছ্বাসবিবর্ত্তনেন জগতাং জীবো যয়া ধার্য্যতে,
সা মূলাম্বুজগহ্বরে বিলসতি প্রোদ্দামদীপ্তাবলী॥ ১২
তন্মধ্যে পরমা কলাতিকুশলা সূক্ষ্মাতিসূক্ষ্মা পরা,
নিত্যানন্দ-পরম্পরাতিচপলামালালসদ্দীধিতিঃ।
ব্রহ্মাণ্ডাদিকটাহমেব সকলং যন্তাসয়া ভাসতে,
সেয়ং শ্রীপরমেশ্বরী বিজয়তে নিত্যপ্রবোধোদয়া॥ ১৩
ধ্যাত্বৈতন্মূলচক্রান্তরবিবরলসৎ-কোটিসূর্য্যপ্রকাশাং,
বাচামীশো নরেন্দ্রঃ স ভবতি সহসা সর্ব্ববিদ্যা-বিনোদী।
আরোগ্যং তস্য নিত্যং নিরবধি চ মহানন্দচিত্তান্তরাত্মা,
বাক্যৈঃ কাব্যপ্রবন্ধৈঃ সকলসুরগুরূন্ সেবতে শুদ্ধশীলঃ॥ ১৪

কোমলকাব্যরূপ প্রবন্ধরচনার ভেদাভেদ ক্রম দ্বারা মত্ত ভ্রমরগণের ঝঙ্কারের ন্যায় সর্ব্বদা অব্যক্ত মধুর নিনাদ করিতেছেন এবং ইহাঁ কর্ত্তৃকই শ্বাসোচ্ছ্বাসবিবর্ত্তন দ্বারা জীবকুলের জীবন রক্ষিত হয়। ১২

ঐ কুণ্ডলিনীর মধ্যে পরমজ্ঞানদাত্রী, সূক্ষ্মতমা, নিত্যসুখস্বরূপা, তড়িল্লতাবৎ দীপ্তিমতী, পরমশ্রেষ্ঠ কলা (গুণত্রয়াত্মিকা প্রকৃতি) শোভা পাইতেছেন। তাঁহার দীপ্তিতে ব্রহ্মাণ্ডাদি কটাহ সমুদ্ভাসিত হইতেছে। সেই পরমেশ্বরী হইতেই নিত্যজ্ঞানের উদয় হয়; এইরূপে তিনি ঐ কুণ্ডলিনীর মধ্যে জয়যুক্তা হইয়া বিরাজিত আছেন। ১৩ *

যে ব্যক্তি মূলাধারপদ্মের মধ্যগত বিবরবাসিনী, সূর্য্যকোটিবৎ দীপ্তিমতী কুলকুণ্ডলিনীর ধ্যান করেন, তিনি বৃহস্পতিতুল্য, নরোত্তম ও সর্ব্বশাস্ত্রবিশারদ হইতে সমর্থ হন; কোন রোগ তাঁহার দেহ আক্রমণে

* ইহা দ্বারা বুঝা যাইতেছে যে,আধারকমলে সর্ব্বদা যে চৈতন্যজ্যোতিঃ স্ফুরিত হইতেছে, সেই চৈতন্যময়ী প্রকৃতিই তত্ত্বজ্ঞানীদিগের একমাত্র কারণস্বরূপিণী ঈশ্বরী।

স্বাধিষ্ঠানপদ্মম্‌।

সিন্দূরপূররুচিরারুণপদ্মমন্যৎ,
সৌষুম্নমধ্যঘটিতং ধ্বজমূলদেশে।
অঙ্গচ্ছদৈঃ পরিবৃতং তড়িদাভবর্ণৈ-
র্বাদ্যৈঃ সবিন্দুলসিতৈশ্চ পুরন্দরান্তৈঃ॥ ১৫
অস্যান্তরে প্রবিলসৎ-বিশদপ্রকাশ-
মম্ভোজমণ্ডলমথো বরুণস্য তস্য।
অর্দ্ধেন্দুরূপলসিতং শরদিন্দুশুভ্রং,
বংকারবীজমমলং মকরাধিরূঢ়ম্‌॥ ১৬
তস্যাঙ্কদেশ-লসিতো হরিরেব পায়াৎ,
নীলপ্রকাশরুচিরশ্রিয়মাদধানঃ।
পীতাম্বরঃ প্রথমযৌবন-গর্ব্বধারী,
শ্রীবৎসকৌস্তুভধরো ধৃতবেদবাহুঃ॥ ১৭

সমর্থ হয় না, তিনি নিরন্তর বিমলচরিত্র হইয়া প্রফুল্লমনে বিবিধপ্রকার কাব্য ও প্রবন্ধ দ্বারা দেবগণ ও গুরুদেবকে সেবা করিতে পারেন। ১৪

ইতি মূলাধারপদ্ম।

লিঙ্গের মূলদেশে সুষুম্না নাড়ীর মধ্যস্থলে একটি পদ্ম বিরাজিত আছে। উহার বর্ণ সিন্দূরপুঞ্জের ন্যায় অরুণবর্ণ ও মনোহর। তড়িদ্বর্ণ ছয়টি দলে উহা পরিবৃত। এই ছয়টি দল বিন্দুবিশিষ্ট ব ভ ম য র ল এই ছয়টি বর্ণযুক্ত। ইহাকেই স্বাধিষ্ঠানপদ্ম কহে। ১৫। এই পদ্মের মধ্যে অর্দ্ধচন্দ্রাকৃতি, শুভ্রবর্ণ বরুণচক্র অথবা বরুণের জলজমণ্ডল বিলসিত হইতেছে। উহার মধ্যে বরুণবীজ 'বং' বিদ্যমান। এই বীজ শরৎকালীন চন্দ্রের ন্যায় শুভ্রবর্ণ, নির্ম্মল ও মকরবাহন। ১৬। এই পদ্মে বরুণদেবের ক্রোড়দেশে নারায়ণ বিরাজ করিতেছেন। তিনি নীল-

অত্রৈব ভাতি সততং খলু রাকিণী সা,
নীলাম্বুজোদর-সহোদর-কান্তিশোভা।
নানায়ুধোদ্যতকরৈর্লসিতাঙ্গলক্ষ্মী-
র্দিব্যাম্বরাভরণভূষিতমত্তচিত্তা॥ ১৮
স্বাধিষ্ঠানাখ্যমেতৎ সরসিজমমলং চিন্তয়েদ্‌যো মনুষ্য-
স্তস্যাহঙ্কারদোষাদিকসকলরিপুঃ ক্ষীয়তে তৎক্ষণেন।
যোগীশঃ সোঽপি মোহাদ্ভুততিমিরচয়ে ভানুতুল্যপ্রকাশো,
গদ্যৈঃ পদ্যৈঃ প্রবন্ধৈর্বিরচয়তি সুধাকাব্যসন্দোহলক্ষ্মীম্‌॥১৯

মণিপূরপদ্মম্‌।

তস্যোর্দ্ধে নাভিমূলে দশদললসিতে পূর্ণমেঘপ্রকাশে,
নীলাম্ভোজপ্রকাশৈরুপকৃতজঠরে ডাদিফান্তৈঃ সচন্দ্রৈঃ।

বর্ণ, মনোহর শ্রীসম্পন্ন, পীতাম্বর, নবযৌবনগর্ব্বধারী, শ্রীবৎসচিহ্ন ও কৌস্তুভধারী এবং চতুর্ব্বাহু; তিনি তোমাদিগকে রক্ষাবিধান করুন। ১৭

এই পদ্মে বা চক্রে রাকিণী-নাম্নী একটি শক্তিও বিরাজ করিতেছেন। তাঁহার কান্তি নীলপদ্মের মধ্যভাগের ন্যায় মনোহর; তাঁহার হস্তে নানাবিধ অস্ত্র সমুদ্যত রহিয়াছে; তাঁহার অঙ্গশোভা মনোহর; তিনি দিব্য বসনভূষণে বিমণ্ডিত এবং উন্মত্তচিত্তা। ১৮। যে ব্যক্তি এই নির্ম্মল স্বাধিষ্ঠানপদ্মের চিন্তা করেন, আশু তাঁহার অহঙ্কারদোষাদিরূপ রিপুসকল ক্ষয় প্রাপ্ত হয়; তিনি যোগিশ্রেষ্ঠ হইয়া, অজ্ঞানান্ধকারে সমুদ্‌ভাসিত সূর্য্যবৎ প্রকাশ প্রাপ্ত হন এবং গদ্যপদ্যাদি প্রবন্ধ দ্বারা সুধাময়ী কবিতা সকলের রচনা করিয়া দিব্য শ্লোকসৌন্দর্য্য প্রদর্শন করিতে তাঁহার সামর্থ্য জন্মে।১৯

ইতি স্বাধিষ্ঠান-পদ্ম।

স্বাধিষ্ঠানপদ্মের উর্দ্ধভাগে নাভির মূলদেশে আর একটি পদ্ম বিস্ত-

ধ্যায়েদ্‌বৈশ্বানরস্যারুণমিহিরসমং মণ্ডলং তত্ত্রিকোণং,
তদ্‌বাহ্যে স্বস্তিকাখ্যৈস্ত্রিভিরভিলসিতং তত্র বহ্নেঃস্ববীজম্‌॥২০
ধ্যায়েন্মেষাধিরূঢ়ং নবতপননিভং বেদবাহূজ্জ্বলাঙ্গং,
তৎক্রোড়ে রুদ্রমূর্ত্তির্নিবসতি সততং শুদ্ধসিন্দূররাগঃ।
ভস্মালিপ্তাঙ্গভূষাভরলসিতবপুর্বৃদ্ধরূপী ত্রিনেত্রঃ,
লোকানামিষ্টদাতাভয়বরকরঃ সৃষ্টিসংহারকারী॥২১
অত্রাস্তে লাকিনী সা সকলশুভকরী বেদবাহূজ্জ্বলাঙ্গী,
শ্যামা পীতাম্বরাদ্যৈর্বিবিধবিরচনালঙ্কৃতা মত্তচিত্তা।

[illegible]ম আছে। উহা দশটি দলে বিমণ্ডিত ; উহার বর্ণ পূর্ণ-মেঘের ন্যায় (গাঢ় মেঘের তুল্য) ; সেই দশটি দলে ক্রমান্বয়ে অনুস্বারযুক্ত ডকারাদি ফান্ত (ড ঢ ণ ত থ দ ধ ন প ফ) দশটি বর্ণ শোভা পাইতেছে ; ঐ অক্ষর কয়টির বর্ণ নীলপদ্মের তুল্য। ইহাকেই মণিপূরপদ্ম কহে। এই পদ্মে অগ্নির ত্রিকোণমণ্ডল শোভিত আছে। ঐ ত্রিকোণমণ্ডল লোহিতবর্ণ এবং প্রাতঃকালীন সূর্য্যের ন্যায় প্রভাবিশিষ্ট। ঐ ত্রিকোণের বহির্দ্দেশে তিনটি দ্বার বিরাজমান রহিয়াছে। এইরূপ চিন্তা করিবে যে, ঐ ত্রিকোণমণ্ডলে বহ্নিবীজ 'রং' শোভা পাইতেছে। ২০। আরও চিন্তা করিবে যে, ঐ বহ্নিবীজ মেষবাহন, তরুণ অরুণবৎ বর্ণবিশিষ্ট ও চতুর্বাহু। ঐ বীজের ক্রোড়দেশে রুদ্রমূর্ত্তি কাল বিরাজ করিতেছেন। তিনি বিশুদ্ধসিন্দূরের ন্যায় রক্তবর্ণ, তাঁহার দেহ বিভূতিবিলিপ্ত ; তিনি সৃষ্টিসংহারকর্ত্তা, বৃদ্ধরূপী, ত্রিলোচন ও জীবকুলের অভীষ্টদাতা। তিনি দুই হস্তে বর ও অভয়মুদ্রা ধারণ করিতেছেন। ২১

মণিপূরপদ্মস্থিত যে ত্রিকোণের উল্লেখ হইল, ঐ ত্রিকোণে সর্ব্বমঙ্গলকরী চতুর্ভুজা লাকিনী-নাম্নী শক্তি অবস্থিতি করিতেছেন। তিনি শ্যামবর্ণা, পীতাম্বরধারিণী, বিবিধবেশভূষায় বিমণ্ডিতা এবং সর্ব্বদা

ধ্যাত্বৈবং নাভিপদ্মং প্রভবতি সুতরাং সংহৃতৌ পালনে বা,
বাণী তস্যাননাব্জে বিলসতি সততং জ্ঞানসন্দোহলক্ষ্মীঃ ॥ ২২

অনাহতপদ্মম্।

তস্যোর্দ্ধে হৃদি পঙ্কজং সুললিতং বন্ধূককান্ত্যুজ্জ্বলং,
কাদ্যৈর্দ্বাদশবর্ণকৈরুপহতং সিন্দূররাগাঞ্চিতৈঃ।
নাম্নানাহতসংজ্ঞকং সুরতরুং বাঞ্ছাতিরিক্তপ্রদং,
বায়োর্ম্মণ্ডলমত্র ধূমসদৃশং ষট্কোণশোভান্বিতম্ ॥ ২৩
তন্মধ্যে পবনাক্ষরঞ্চ মধুরং ধূমাবলীধূসরং,
ধ্যায়েৎ পাণিচতুষ্টয়েন লসিতং কৃষ্ণাধিরূঢ়ং পরম্।
তন্মধ্যে করুণানিধানমমলং হংসাভমীশাভিধং,
পাণিভ্যামভয়ং বরঞ্চ বিদধৎ লোকত্রয়াণামপি ॥ ২৪

প্রফুল্লচিত্ত। যে ব্যক্তি এই মণিপূরাখ্য পদ্মের চিন্তা করেন, সৃষ্টি, স্থিতি-সংহারে তাঁহার শক্তি জন্মে, তাঁহার বদনকমলে বাগ্‌দেবী বিরাজ করেন এবং তিনি সতত জ্ঞানসম্পত্তি লাভ করিয়া থাকেন।২২

ইতি মণিপূরপদ্ম।

ঐ মণিপূরপদ্মের উর্দ্ধদেশে হৃদয়স্থলে আর একটি পদ্ম বিদ্যমান আছে; আহার নাম অনাহতপদ্ম। ঐ পদ্ম বন্ধূকপুষ্পের ন্যায় উজ্জ্বলকান্তি। ককারাদি ঠকারান্ত (ক খ গ ঘ ঙ চ ছ জ ঝ ঞ ট ঠ) দ্বাদশটি বর্ণ দ্বারা ঐ পদ্মের দ্বাদশটি দল সুশোভিত; ঐ দ্বাদশটি বর্ণও সিন্দূরের ন্যায় লোহিতবর্ণ। এই অনাহতসংজ্ঞক পদ্ম সুরতরু কল্পবৃক্ষের ন্যায় বাঞ্ছাতিরিক্ত-ফলদাতা। এই পদ্মের মধ্যে ধূম্রবর্ণ বায়ুমণ্ডল বিদ্যমান আছে; ঐ বায়ুমণ্ডল ষট্কোণরূপ শোভায় বিমণ্ডিত।২৩। এই পদ্মের মধ্যে পবনাক্ষরাত্মক (যংকারাত্মক) বায়ুবীজের ধ্যান করিতে হয়। ঐ বীজ মনোহর, ধূমাবলীর ন্যায় ধূসরবর্ণ, হস্তচতুষ্টয়ে

অত্রাস্তে খলু কাকিনী নবতড়িৎপীতা ত্রিনেত্রা শুভা,
সর্ব্বালঙ্করণান্বিতা হিতকরী সম্যগ্‌ জনানাং মুদা।
হস্তৈঃ পাশ-কপাল-শোভনবরান্‌ সংবিভ্রতী চাভয়ং,
মত্তা পূর্ণসুধারসার্দ্রহৃদয়া কঙ্কালমালাধরা॥ ২৫
এতন্নীরজকর্ণিকান্তরলসৎশক্তিস্ত্রিনেত্রাভিধা,
বিদ্যুৎকোটিসমানকোমলবপুঃ সাস্তে তদন্তর্গতা।
বাণাখ্যঃ শিবলিঙ্গকোঽপি কনকাকারাঙ্গরাগোজ্জ্বলঃ,
মৌলৌ সূক্ষ্মবিভেদযুঙ্‌মণিরিব প্রোল্লাসলক্ষ্ম্যালয়ঃ॥ ২৬

বিলসিত, কৃষ্ণসারাধিরূঢ় এবং পরম শ্রেষ্ঠ। এই ষট্‌কোণের মধ্যে ঈশানাখ্য শিবের ধ্যান করিবে। তিনি করুণানিধান, অমল, হংসের ন্যায় শুভ্রবর্ণ, এবং তিনি দুই হস্তে অভয় ও বরমুদ্রা ধারণ করিয়া ত্রিলোকের মঙ্গলকামনা করিতেছেন। ২৪

এই পদ্মে কাকিনী-নাম্নী শক্তি বিরাজমানা আছেন। তিনি অভিনবোদিত তড়িল্লতাবৎ পীতবর্ণা, ত্রিলোচনা, মঙ্গলময়ী ও সর্ব্বপ্রকার অলঙ্কারে শোভিতা। তিনি প্রফুল্লচিত্তে সকললোকের সম্যক্‌-প্রকারে হিতসাধন করেন। তাঁহার হস্তচতুষ্টয়ে পাশ, কপাল, বর ও অভয়মুদ্রা শোভা পাইতেছে; তাঁহার হৃদয় সুধারসে আর্দ্র ও তিনি কঙ্কালমালাধারিণী। ২৫

এই পদ্মের কর্ণিকমধ্যে ত্রিনেত্রানাম্নী শক্তি অধিষ্ঠিতা আছেন। ঐ স্থানে বাণনামক শিবলিঙ্গও বিদ্যমান। তাঁহার অঙ্গরাগ কনকের ন্যায় সমুজ্জ্বল; তাঁহার মস্তকপ্রদেশে সূক্ষ্ম চন্দ্রকলারূপ মণি শোভা পাইতেছে। তিনি দীপ্তিমতী লক্ষ্মীর আশ্রয়স্থল। ২৬

ধ্যায়েদ্‌যো হৃদি পঙ্কজং সুরতরুং সর্ব্বস্য পীঠালয়ং,
দেবস্যানিলহীনদীপকলিকাহংসেন সংশোভিতম্।
ভানোর্ম্মণ্ডলমণ্ডিতান্তরলসৎকিঞ্জল্কশোভাধরং,
বাচামীশ্বর ঈশ্বরোঽপি জগতাং রক্ষাবিনাশক্ষমঃ॥ ২৭
যোগীশো ভবতি প্রিয়াৎ প্রিয়তমঃ কান্তাকুলস্যানিশং,
জ্ঞানীশোঽপি কৃতী জিতেন্দ্রিয়গণো ধ্যানাবধানে ক্ষমঃ।
গদ্যৈঃ পদ্যপদাদিভিশ্চ সততং কাব্যাম্বুধারাবহো,
লক্ষ্মীরঙ্গনদৈবতং পরপুরে শক্তঃ প্রবেষ্টুং ক্ষণাৎ॥ ২৮

বিশুদ্ধাখ্যপদ্মম্।

বিশুদ্ধাখ্যং কণ্ঠে সরসিজমমলং ধূমধূম্রাভভাসং,
স্বরৈঃ সর্ব্বৈঃ শোণৈর্দলপরিলসিতৈর্দীপিতং দীপ্তবুদ্ধেঃ।

এই অনাহতপদ্ম নির্ব্বাতস্থলস্থ দীপশিখার ন্যায় জীবাত্মা দ্বারা সুশোভিত, আদিত্যমণ্ডলবৎ দীপ্তিশীল, কল্পতরুর ন্যায় সর্ব্বাভীষ্টপ্রদ এবং যাবতীয় সুরবৃন্দের নিত্য-নিকেতন। যে ব্যক্তি এই পদ্মের ধ্যান করেন,তিনি বাচস্পতিত্ব লাভ করিয়া থাকেন এবং ব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টি-স্থিতি-সংহারে তাঁহার সামর্থ্য জন্মে। ২৭। সেই ব্যক্তি যোগিগণের শ্রেষ্ঠ হন, রমণীগণ স্ব স্ব পতি অপেক্ষাও তাঁহাকে অধিকতর প্রিয় জ্ঞান করে, তিনি ইন্দ্রিয়গ্রাম পরাজয় করিতে সমর্থ হন, সর্ব্বদা ধ্যানযোগে অধিষ্ঠিত থাকিতে তাঁহার সামর্থ্য হয়, তিনি অত্যুৎকৃষ্ট কবিত্বশক্তি লাভ করিয়া গদ্যপদ্যাদি কাব্যরচনা করিয়া সতত বিরাজ করেন, কমলা তাঁহাকে আশ্রয় করিয়া অবস্থিত থাকেন এবং সেই যোগী ক্ষণকালমধ্যে পরদেহে প্রবেশ করিবার শক্তি লাভ করেন। ২৮

ইতি অনাহত পদ্ম।

কণ্ঠদেশে বিশুদ্ধনামক পদ্ম অবস্থিত। এই পদ্ম নির্ম্মল, ধূমের ন্যায়

সমাস্তে পূর্ণেন্দুপ্রথিততমনভোমণ্ডলং বৃত্তরূপং,
হিমচ্ছায়া-নাগোপরিলসিততনোঃ শুক্লবর্ণাম্বরস্য ॥ ২৯
ভুজৈঃ পাশাভীত্যঙ্কুশবরলসিতৈঃ শোভিতাঙ্গস্য তস্য,
মনোরঙ্কে নিত্যং নিবসতি গিরিজাভিন্নদেহো হিমাভঃ।
ত্রিনেত্রঃ পঞ্চাস্যো লসিতদশভুজো ব্যাঘ্রচর্ম্মাম্বরাঢ্যঃ,
সদাপূর্ব্বো দেবঃ শিব ইতি সমাখ্যানসিদ্ধিপ্রসিদ্ধঃ ॥ ৩০
সুধাসিন্ধোঃ শুদ্ধা নিবসতি কমলে শাকিনী পীতবস্ত্রা,
শরঞ্চাপং পাশং শৃণিমপি দধতী হস্তপদ্মৈশ্চতুর্ভিঃ।
সুধাংশোঃ সম্পূর্ণং শশপরিরহিতং মণ্ডলং কর্ণিকায়াং,
মহামোক্ষদ্বারং পরমপদমতেঃ শুদ্ধশুদ্ধেন্দ্রিয়স্য ॥ ৩১

ধূম্রবর্ণ এবং রক্তবর্ণ (অকারাদি) ষোড়শ স্বরে ইহার (ষোড়শ) দলসমূহ সমুদ্দীপ্ত। এই পদ্মে পূর্ণচন্দ্রের ন্যায় গোলাকার গগনমণ্ডল (হংবীজরূপী আকাশমণ্ডল) অধিষ্ঠিত। হিমচ্ছায়াতুল্য শ্বেতবর্ণ হস্তীর উপর আরূঢ়, শুভ্রবর্ণ এবং পাশ, অভয়মুদ্রা, অঙ্কুশ ও বরমুদ্রাসমন্বিত চারিটি হস্তে সুশোভিত সেই শোভনাঙ্গ হংবীজের ক্রোড়দেশে দেবদেব সদাশিব শোভা পাইতেছেন। তিনি ত্রিনেত্র, পঞ্চানন, দশবাহু ও ব্যাঘ্রচর্ম্মাম্বরধারী। ২৯-৩০। এই পদ্মে পীতবসনা শাকিনী দেবী বিরাজ করিতেছেন। তিনি সুধাসাগর হইতেও নির্ম্মল। তিনি চারিটি হস্তে শর, চাপ, পাশ ও সৃণি ধারণ করিতেছেন। এই পদ্মের কর্ণিকাতে শশচিহ্নশূন্য সুধাংশুর পূর্ণমণ্ডল বিরাজিত। যাঁহার চিত্ত পরমপদে রত এবং যাঁহার ইন্দ্রিয় শুদ্ধ হইতেও শুদ্ধতর, এই পদ্ম তাদৃশ ব্যক্তির মহামুক্তির দ্বারস্বরূপ। ৩১

ইহ স্থানে চিত্তং নিরবধি নিধায়াত্তপবনো,
যদি ক্রুদ্ধো যোগী চলয়তি সমস্তং ত্রিভুবনম্।
ন চ ব্রহ্মা বিষ্ণুর্ন চ হরিহরৌ নৈব খমণি-
স্তদীয়ং সামর্থ্যং শময়িতুমলং নাপি গণপঃ॥ ৩২॥
ইহ স্থানে চিত্তং নিরবধিনিধায়াত্তসংপূর্ণযোগঃ,
কবির্বাগ্মী জ্ঞানী স ভবতি নিতরাং সাধকঃ শান্তচেতাঃ।
ত্রিলোকানাং দর্শী সকলহিতকরো রোগশোকপ্রমুক্ত-
শ্চিরঞ্জীবী ভোগী নিরবধি বিপদাংধ্বংসহংসপ্রকাশঃ॥৩৩

আজ্ঞানামাম্বুজং তদ্ধিমকরসদৃশং ধ্যানধামপ্রকাশং,
হক্ষাভ্যাং কেবলাভ্যাং পরিলসিতবপুর্নেত্রপদ্মং সুশুভ্রম্।
তন্মধ্যে হাকিনী সা শশিসমধবলা বক্ত্রষট্কং দধানা,
বিদ্যামুদ্রাং কপালং ডমরুজপবটীং বিভ্রতীশুদ্ধচিত্তা॥ ৩৪

যে যোগী এই পদ্মে নিরবধি চিত্তসংযোগপূর্ব্বক কুম্ভকরত হন, তিনি ক্রুদ্ধ হইলে সমস্ত ত্রিভুবন বিচলিত করিতে পারেন। ব্রহ্মা, বিষ্ণু, হরি, সূর্য্য বা গণপতি কেহই তাঁহার ক্রোধশান্তি করিতে সামর্থ হন না।৩২। যে ব্যক্তি এই পদ্মে নিরন্তর চিত্ত স্থাপন পূর্ব্বক যোগনিষ্ঠ হন, সেই সাধক বাগ্মী, জ্ঞানী, অতীব প্রশান্তচিত্ত, ত্রিলোকদর্শী, সর্ব্বলোকের হিতকারী, রোগশোকহীন ও ভোগী হইতে পারেন এবং তিমিরধ্বংসী সূর্য্যের ন্যায় সর্ব্বদা বিপদ্‌রাশি বিনষ্ট করিয়া প্রকাশ পাইয়া থাকেন।৩৩

ইতি বিশুদ্ধপদ্ম।

ভ্রূযুগলের মধ্যস্থলে আজ্ঞানামক পদ্ম বিরাজিত। এই পদ্ম চন্দ্রের ন্যায় শ্বেতবর্ণ ও যোগীদিগের ধ্যানধামস্বরূপ; ইহার দুইটি দলে 'হ'ও'ক্ষ' এই দুইটিমাত্র বর্ণ সংস্থিত; এই পদ্ম অতীব শুভ্রবর্ণ। এই পদ্মের

এতৎপদ্মান্তরালে নিবসতি চ মনঃ সূক্ষ্মরূপং প্রসিদ্ধং,
যোনৌ তৎকর্ণিকায়ামিতরশিবপদং লিঙ্গচিহ্নপ্রকাশম্‌।
বিদ্যুন্মালাবিলাসং পরমকুলপদং ব্রহ্মসূত্রপ্রবোধং,
বেদানামাদিবীজং স্থিরতরহৃদয়শ্চিন্তয়েত্তৎ ক্রমেণ ॥ ৩৫
ধ্যানাত্মা সাধকেন্দ্রো ভবতি পরপুরে শীঘ্রগামী মুনীন্দ্রঃ,
সর্ব্বজ্ঞঃ সর্ব্বদর্শী সকলহিতকরঃ সর্ব্বশাস্ত্রার্থবেত্তা।
অদ্বৈতাচারবাদী বিলসতি পরমা পূর্ব্বসিদ্ধিপ্রসিদ্ধো,
দীর্ঘায়ুঃ সোঽপি কর্ত্তা ত্রিভুবনভবনে সংহৃতৌ পালনে বা ॥ ৩৬

মধ্যে লাকিনী-নাম্নী শক্তি বিরাজ করিতেছেন। তিনি চন্দ্রমার ন্যায় ধবলবর্ণা এবং ষড়াননা। এই শুদ্ধচিত্তা হাকিনী দেবী হস্তচতুষ্টয়ে বিদ্যামুদ্রা, কপাল, ডমরু ও জপমালা ধারণ করিতেছেন। ৩৪। এই পদ্মের অন্তরালে সূক্ষ্মরূপী প্রথিত মন অবস্থিত। এই পদ্মে যোনিরূপিণী কর্ণিকাতে লিঙ্গচিহ্নপ্রকাশক ইতর-নামক শিবস্থান বিদ্যমান অর্থাৎ এই স্থানে ইতরলিঙ্গ-নামক শিব অধিষ্ঠিত আছেন। এই স্থানে বিদ্যুন্মালার ন্যায় সমুদ্দীপ্ত পরমকুলপদ (শক্তিস্থান) এবং ব্রহ্মনাড়ীর প্রকাশক বেদের আদিবীজ (ওঙ্কারের) ধ্যান করিবে। যোগিবৃন্দ স্থিরতর-হৃদয়ে যথাক্রমে এই সকল ধ্যান করিবেন অর্থাৎ প্রথমে শক্তি, তৎপরে মন, তদনন্তর ইতরাখ্য শিবপদ এবং সর্ব্বশেষে প্রণব ধ্যান করিতে হয়। ৩৫

যে সাধকপ্রবর এই পদ্মের ধ্যানে আত্মাকে নিযুক্ত করেন, সেই যোগী পরদেহে আশু প্রবিষ্ট হইতে সমর্থ হন এবং তিনি মুনিশ্রেষ্ঠ, সর্ব্বজ্ঞ, সর্ব্বদর্শী, অদ্বৈতাচারবাদী ও পরমা সিদ্ধিলাভে প্রথিত হইয়া থাকেন। তিনি দীর্ঘজীবী হন এবং ত্রিভুবনতলে সৃষ্টি, স্থিতি ও সংহারে সমর্থ হইয়া থাকেন। ৩৬

তদন্তশ্চক্রেঽস্মিন্নিবসতি সততং শুদ্ধবুদ্ধান্তরাত্মা,
প্রদীপাভজ্যোতিঃ প্রণববিরচনারূপবর্ণপ্রকাশঃ।
তদূর্দ্ধে চন্দ্রার্দ্ধস্তদুপরি বিলসৎ-বিন্দুরূপী মকার-
স্তদাদ্যে নাদোঽসৌ বলধবলসুধাধারসন্তানহাসী॥ ৩৭
ইহ স্থানে লীনে সুসুখসদনে চেতসি পুরং,
নিরালম্বাং বদ্ধা পরমগুরুসেবাসুবিদিতাম্।
সদাভ্যাসাদ্‌যোগী পবনসুহৃদাং পশ্যতি কণাং-
স্ততস্তন্মধ্যান্তঃ প্রবিলসিতরূপানপি পদান্॥ ৩৮
জ্বলদ্দীপাকারং তদপি চ নবীনার্কবহুল-
প্রকাশং জ্যোতির্ব্বা গগনধরণীমধ্যলসিতম্।
ইহ স্থানে সাক্ষাৎ ভবতি ভগবান্ পূর্ণবিভবো-
ঽব্যয়ঃ সাক্ষী বহ্নেঃ শশিমিহিরয়োর্মণ্ডল ইব॥ ৩৯

এই পদ্মের অন্তশ্চক্রে (ভ্রূর ঈষৎ ঊর্দ্ধভাগে) শুদ্ধবুদ্ধ (জ্ঞান ও জ্ঞেয়স্বরূপ) অন্তরাত্মা সতত বিরাজ করিতেছেন। ঐ অন্তরাত্মা দীপশিখার ন্যায় জ্যোতিষ্মান্ এবং প্রণবের ন্যায় রূপবর্ণবিশিষ্ট। উহার ঊর্দ্ধে অর্দ্ধচন্দ্র এবং তাহার ঊর্দ্ধে বিন্দুরূপী মকার শোভা পাইতেছে। ঐ মকারের আদিভাগে বলদেবতুল্য ধবলবর্ণ চন্দ্রমাসদৃশ নাদ শোভা পাইতেছেন অর্থাৎ একটি শিবলিঙ্গ হাস্যমুখে অধিষ্ঠিত আছেন। ৩৭

পরমসুখের নিকেতনস্বরূপ এই পদ্মে চিত্ত বিলীন হইলে পরমগুরুর সেবা দ্বারা নিরালম্বমুদ্রা জ্ঞাত হইতে পারা যায় অর্থাৎ শূন্যস্থিত পুরী নির্ম্মাণ করিতে পারে। নিরন্তর ইহা অভ্যাস করিলে যোগী নিরালম্বপুরীমধ্যে সমুদ্ভাসিত অগ্নিস্ফুলিঙ্গরাশি এবং নিরালম্বপুরীর মধ্যে ধ্যানানুরূপ দেহসংস্থান প্রত্যক্ষ করিতে পারেন। ৩৮। যে স্থলে এই অন্তরাত্মা অধিষ্ঠিত, উহা প্রজ্বলিত দীপ-

ইহ স্থানে বিষ্ণোরতুলপরমামোদমধুরে,
সমারোপ্য প্রাণান্‌ প্রমুদিতমনাঃ প্রাণনিধনে।
পরং নিত্যং দেবং পুরুষমজমাদ্যং ত্রিজগতাং,
পুরাণং যোগীন্দ্রঃ প্রবিশতি চ বেদান্তবিদিতম্‌॥ ৪০
লয়স্থানং বায়োস্তদুপরি চ মহানাদরূপং শিবার্দ্ধং,
শিবাকারং শান্তং বরদমভয়দং শুদ্ধবোধপ্রকাশম্‌।
যদা যোগী পশ্যেদ্‌গুরুচরণসেবাসু নিরত-
স্তদা বাচাং সিদ্ধিঃ করকমলতলে তস্য ভূয়াৎ সদৈব ॥৪১

সহস্রারপদ্মম্‌।

তদূর্দ্ধে শঙ্খিন্যা নিবসতি শিখরে শূন্যদেশে প্রকাশং,
বিসর্গাধঃ পদ্মং দশশতদলং পূর্ণপূর্ণেন্দুশুভ্রম্‌।

শিখার সদৃশ এবং প্রাতঃকালীন সূর্য্যের ন্যায় জ্যোতির্বিশিষ্ট। উহা গগন ও ধরণীর মধ্যে বিলসিত রহিয়াছে (মস্তিষ্ক হইতে মূলাধারের মধ্যগত পৃথ্বীচক্র পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে), এই প্রকার ধ্যান করিতে হয়। এই স্থলেই অগ্নি, সূর্য্য ও চন্দ্রসদৃশ দীপ্তিশীল, ব্রহ্মাণ্ডের সাক্ষি-স্বরূপ, পূর্ণৈশ্বর্য্য, অব্যয় ঈশ্বরের দর্শনলাভ ঘটে। ৩৯। এই স্থান বিষ্ণুর অতুল পরমানন্দময় ও মধুর; যে যোগী প্রাণত্যাগকালে প্রমুদিতচিত্ত হইয়া এই স্থানে চিত্তনিবেশ করেন, তিনি শাশ্বত, অজ, ত্রিজগতের আদি, বেদান্তবেদ্য, পুরাণপুরুষ, দেব হরিতে বিলয় প্রাপ্ত হন। ৪০। এই পদ্মেই বায়ুর লয়স্থান বিদ্যমান। উহার উপরে অর্দ্ধচন্দ্রান্বিত বায়ু-বীজ ও তদুপরি শান্ত, বরাভয়দাতা, শুদ্ধজ্ঞানপ্রবোধক, হরিহরব্রহ্মাত্মক ত্রিকোণ বিরাজ করিতেছে। যোগী ব্যক্তি গুরুপাদপদ্ম ধ্যান করিতে করিতে ইহা প্রত্যক্ষ করিলেই বাক্‌সিদ্ধি তাঁহার করকমলগত হয়। ৪১

ইতি আজ্ঞাপদ্ম।

আজ্ঞাচক্রের ঊর্দ্ধে শঙ্খিনী-নাম্নী নাড়ীর মস্তকে শূন্যপ্রদেশে বিসর্গ-

অধোবক্ত্রং কান্তং তরুণরবিকলাকান্তকিঞ্জল্কপুঞ্জং,
ললাটাদ্যৈর্বর্ণৈঃ প্রবিলসিততনুং কেবলানন্দরূপম্ ॥ ৪২
সমাস্তে তত্রান্তঃ শশপরিরহিতঃ শুদ্ধসম্পূর্ণচন্দ্রঃ,
স্ফুরৎজ্যোৎস্নাজালঃ পরমরসচয়স্নিগ্ধসন্তানহাসঃ।
ত্রিকোণং তস্যান্তঃ স্ফুরতি চ সততং বিদ্যুদাকাররূপং,
তদন্তঃ শূন্যন্তৎ সকলসুরগুরুং চিন্তয়েচ্চাতিগুহ্যম্ ॥ ৪৩
সুগোপ্যং তদ্‌যত্নাদতিশয়পরমামোদসন্তানরাশেঃ,
পরং কন্দং সূক্ষ্মং শশিসকলকলাশুদ্ধরূপপ্রকাশম্।
ইহস্থানে দেবঃ পরমশিবসমাখ্যানসিদ্ধিপ্রসিদ্ধিঃ,
খরূপী সর্ব্বাত্মা রসবিসরমিতোঽজ্ঞানমোহান্ধহংসঃ ॥ ৪৪

শক্তির অধোভাগে প্রকাশমান একটি পদ্ম বিদ্যমান আছে। উহা সহস্রদলবিশিষ্ট, পূর্ণচন্দ্রের ন্যায় শ্বেতবর্ণ, অধোমুখে বিকসিত ও শোভনরূপী। উহার কিঞ্জল্কসকল তরুণ অরুণকলার ন্যায় মনোহর। এই পদ্ম ললাটাদি (অকারাদি পঞ্চাশৎ) বর্ণে বিলসিতাঙ্গ এবং নিত্যানন্দস্বরূপ।৪২। এই পদ্মের মধ্যে শশচিহ্নশূন্য নির্ম্মল পূর্ণচন্দ্র অধিষ্ঠিত আছেন। এই চন্দ্রমণ্ডল দীপ্তিমান্ জ্যোৎস্নাজালে বিমণ্ডিত এবং তাহার সুধারাশি স্নিগ্ধ ও হাস্যের ন্যায় মধুর। উহার মধ্যে বিদ্যুদাকাররূপী ত্রিকোণ সতত স্ফূর্ত্তি প্রাপ্ত হইতেছে; ঐ ত্রিকোণের মধ্যে দেবগণের গুরুস্বরূপ অতিগুহ্য শূন্যস্থলের চিন্তা করিতে হয়। ৪৩। ঐ শূন্যস্থল পরমানন্দরাশির পরম মূলস্বরূপ, সূক্ষ্ম ও সম্পূর্ণ চন্দ্রকলার ন্যায় নির্ম্মল ও প্রকাশমান; যত্ন সহকারে ইহা গোপনে রাখিবে। এই স্থানে পরমশিবনামক প্রসিদ্ধ দেব অধিষ্ঠান করিতেছেন। তিনি আকাশরূপী, সকলের আত্মস্বরূপ, রসরাশিপূর্ণ এবং অজ্ঞানরূপ মোহান্ধকারনাশে সূর্য্যস্বরূপ। ৪৪

সুধাধারাসারং নিরবধি বিমুঞ্চন্নতিতরাং,
যতেরাত্মজ্ঞানং দিশতি ভগবান্নির্ম্মলমতেঃ।
সমাস্তে সর্ব্বেশঃ সকলসুখসন্তানলহরী-
পরীবাহো হংসঃ পরম ইতি নাম্না পরিচিতঃ॥ ৪৫
শিবস্থানং শৈবা পরমপুরুষং বৈষ্ণবগণা,
লপন্তীতি প্রায়ো হরিহরপদং কেচিদপরে।
পদং দেব্যা দেবীচরণযুগলানন্দরসিকা,
মুনীন্দ্রা অপ্যন্যে প্রকৃতিপুরুষস্থানমমলম্‌॥ ৪৬
ইহ স্থানং জ্ঞাত্বা নিয়তনিজচিত্তো নরবরো,
ন ভূয়াৎ সংসারে ক্বচিদপি চ বদ্ধস্ত্রিভুবনে।
সমগ্রা শক্তিঃ স্যান্নিয়মমনসস্তস্য কৃতিনঃ,
সদা কর্ত্তুং হর্ত্তুং খগতিরপি বাণী সুবিমলা॥ ৪৭

সকল-সুখরাশি-লহরীর পরীবাহস্বরূপ, সর্ব্বেশ্বর, ভগবান্‌ পরমশিব পরমহংস নামে পরিচিত হইয়া এই স্থানে অধিষ্ঠান পূর্ব্বক নিরন্তর বিমলমতি যতিগণকে সুধাধারাসার প্রদান সহকারে আত্মজ্ঞানবিষয়ক উপদেশ প্রদান করিতেছেন। ৪৫। শৈবগণ এই শূন্যস্থানকে শিবস্থান, বৈষ্ণবেরা পরমপুরুষপদ এবং অপরাপর ব্যক্তিরা হরিহরপদ বলিয়া কীর্ত্তন করেন। যাঁহারা দেবীর চরণযুগলপ্রাপ্তিরূপ আনন্দলাভে রসিক, তাঁহারা দেবীপদ এবং অন্যান্য মুনিশ্রেষ্ঠগণ প্রকৃতিপুরুষের বিমলস্থান বলিয়া কীর্ত্তন করিয়া থাকেন। ৪৬। যে সংযতচিত্ত নরশ্রেষ্ঠ এই স্থান (সহস্রারপদ্মতত্ত্ব) বিদিত হন, তিনি ত্রিভুবনে সংসারে কুত্রাপি আবদ্ধ হন না। সেই নিয়তচিত্ত কৃতী ব্যক্তির সৃষ্টি-সংহারে সমগ্র শক্তিলাভ হয়, তিনি সর্ব্বদা শূন্যপথে গতিবিধি করিতে পারেন এবং তাঁহার মুখকমলে বিমলা বাগ্‌দেবী বিরাজ করেন। ৪৭

অত্রান্তে শিশুসূর্য্যসোদরকলা চন্দ্রস্য সা ষোড়শী,
শুদ্ধা নীরজসূক্ষ্মতন্তুশতধাভাগৈকরূপা পরা।
বিদ্যুদ্দামসমান-কোমলতনুর্নিত্যোদিতাধোমুখা,
পূর্ণানন্দপরম্পরাতিবিগলৎ-পীযূষধারাধরা ॥ ৪৮
নির্ব্বাণাখ্যকলা পরাৎপরতরা সাস্তে তদন্তর্গতা,
কেশাগ্রস্য সহস্রধা বিভজিতস্যৈকাংশরূপা সতী।
ভূতানামধিদৈবতং ভগবতী নিত্যপ্রবোধোদয়া,
চন্দ্রার্দ্ধ-সমানভঙ্গুরবতী সর্ব্বার্কতুল্যপ্রভা ॥ ৪৯
এতস্যা মধ্যদেশে বিলসতি পরমাপূর্ব্বনির্ব্বাণশক্তিঃ,
কোট্যাদিত্যপ্রকাশা ত্রিভুবনজননী কোটিভাগৈকরূপা।
কেশাগ্রস্যাতিগুহ্যা নিরবধি বিলসৎ-প্রেমধারাধরা সা,
সর্ব্বেষাং জীবভূতা মুনিমনসি মুদা তত্ত্ববোধং বহন্তী ॥ ৫০

এই স্থানে চন্দ্রমার (অমানাম্নী) কলা বিদ্যমান। এই কলা তরুণ অরুণের কলার ন্যায়; উহা নির্ম্মল, পদ্মের সূক্ষ্ম তন্তুর শতাংশের একাংশের ন্যায় সূক্ষ্ম, পরম শ্রেষ্ঠ, বিদ্যুদ্দাম তুল্য, কোমলাঙ্গ এবং সর্ব্বদা প্রস্ফুরিত ও অধোমুখী। উহা হইতে পূর্ণানন্দরাশিপূর্ণ পীযূষধারা ক্ষরিত হইতেছে। ৪৮। ঐ অমাকলার মধ্যে পরাৎপরতরা আর একটি কলা আছে; তাহার নাম নির্ব্বাণকলা। এই কলা কেশাগ্রের সহস্রাংশের একাংশের ন্যায় সূক্ষ্ম। এই ভগবতী কলা সর্ব্বভূতের অধিদৈবতস্বরূপ। ইহা হইতে নিত্যতত্ত্বজ্ঞানের উন্মেষ হয়। ইনি অর্দ্ধচন্দ্রের ন্যায় ভঙ্গুরাকৃতি এবং দ্বাদশ সূর্য্যের ন্যায় প্রভাশালিনী। ৪৯। এই কলার মধ্যভাগে পরমা নির্ব্বাণশক্তি অধিষ্ঠান করিতেছেন। তিনি কোটি সূর্য্যের ন্যায় প্রকাশমানা, ত্রিভুবনের জননী, কেশাগ্রের কোটি অংশের একাংশবৎ সূক্ষ্ম ও অতি গুহ্য। ইনি নিরবধি প্রেমসুধা-

তস্যা মধ্যান্তরালে শিবপদমমলং শাশ্বতং যোগিগম্যং,
নিত্যানন্দাভিধানং সকলকুলপদং শুদ্ধবোধপ্রকাশম্‌।
কেচিদ্‌ব্রহ্মাভিধানং পদমিতি ধিয়ো বৈষ্ণবাস্তল্লপন্তি,
কেচিৎ হংসাখ্যমেতৎ কিমপি সুকৃতিনো
মোক্ষবর্ত্মপ্রকাশম্‌ ॥ ৫১

হুঙ্কারেণৈব দেবীং যমনিয়মসমাভ্যাসশীলঃ সুশীলো,
জ্ঞাত্বা শ্রীনাথবক্ত্রাৎ ক্রমমপি চ মহামোক্ষবর্ত্মপ্রকাশম্‌।
ব্রহ্মদ্বারস্য মধ্যে বিরচয়তু স তাং শুদ্ধবুদ্ধিপ্রভাবো,
ভিত্ত্বা তল্লিঙ্গরূপং পবনদহনয়োরাক্রমেণৈব তপ্তাম্‌ ॥৫২

ভিত্ত্বা লিঙ্গত্রয়ং তৎ পরমরসশিবে মোক্ষধাম্নি প্রদীপ্তে,
সা দেবী শুদ্ধসত্ত্বা তড়িদিব বিলসত্তন্তুরূপস্বরূপা।

ধারা ক্ষরণ করিতেছেন। ইনি ভূতগ্রামের জীবনস্বরূপিণী এবং মুনিজনের হৃদয়ে সানন্দে তত্ত্বজ্ঞানের সঞ্চার করিয়া দেন। ৫০

এই নির্ব্বাণকলার মধ্যভাগে বিমল শিবপদ বিদ্যমান। ঐ স্থান শাশ্বত, যোগিগণের প্রাপ্য, নিত্যানন্দ নামে অভিহিত, সকলের আশ্রয়-স্বরূপ ও বিমলজ্ঞানপ্রকাশক। কেহ কেহ ইহাকে ব্রহ্মপদ, বৈষ্ণবেরা বিষ্ণুপদ, কেহ কেহ পরমহংসপদ এবং কোন কোন সুকৃতী ব্যক্তিরা ইহাকে মুক্তিপথের প্রকাশক (দ্বারস্বরূপ) বলিয়া কীর্ত্তন করেন। ৫১

সুশীল সাধক যমনিয়মাভ্যাসরত হইয়া গুরুপ্রমুখাৎ মহামোক্ষপথের দ্বারস্বরূপ এই ষট্‌চক্রক্রম যথাযথ অবগত হইবেন। পরে বায়ু ও (দেহস্থ) তেজ (অগ্নি) সহযোগে হুঙ্কারবীজ দ্বারা কুলকুণ্ড-লিনীকে উত্তেজিত ও জাগরিত করিয়া মূলাধারপদ্মস্থ স্বয়ম্ভূলিঙ্গকে ভেদপূর্ব্বক সুষুম্নার অধোমুখ ব্রহ্মদ্বার দিয়া কুণ্ডলিনীকে প্রবেশ করাই-বেন (এই প্রকারেই ষট্‌চক্রে ভ্রমণ করিতে হয়)। ৫২। শুদ্ধসত্ত্বা,

ব্রহ্মাখ্যায়াঃ শিরায়াঃ সকলসরসিজং প্রাপ্য দেদীপ্যতে তৎ,
মোক্ষানন্দস্বরূপং ঘটয়তি সহসা সূক্ষ্মতাং লক্ষণেন ॥ ৫৩
নীত্বা তাং কুলকুণ্ডলীং নবরসাং জীবেন সার্দ্ধং সুধী-
র্মোক্ষে ধামনি শুদ্ধপদ্মসদনে শৈবে পরে স্বামিনি।
ধ্যায়েদিষ্টফলপ্রদাং ভগবতীং চৈতন্যরূপাং পরাং,
যোগীশো গুরুপাদপদ্মযুগলালম্বী সমাধৌ যুতঃ ॥ ৫৪
লাক্ষাভং পরমামৃতং পরশিবাৎ পীত্বা ততঃ কুণ্ডলী,
পূর্ণানন্দমহোদয়াৎ কুলপথান্মূলে বিশেৎ সুন্দরী।
তদ্দিব্যামৃতধারয়া স্থিরমতিঃ সন্তর্পয়েদ্দৈবতং,
যোগী যোগপরম্পরাবিদিতয়া ব্রহ্মাণ্ডভাণ্ডস্থিতম্ ॥ ৫৫

তড়িদ্বৎ বিলাসিনী, তন্তুরূপস্বরূপা কুণ্ডলিনী দেবী এই প্রকারে (মূলাধারপদ্মের অন্তর্গত স্বয়ম্ভূলিঙ্গ, হৃৎপদ্মের অন্তর্গত বাণলিঙ্গ, ভ্রূযুগলের অন্তর্গত ইতরলিঙ্গ) ত্রিলিঙ্গ ভেদ করিয়া ব্রহ্মনাড়ীর অভ্যন্তরে প্রবেশপূর্ব্বক দীপ্তি প্রাপ্ত হইতেছেন। সূক্ষ্মতালক্ষণ দ্বারা এইরূপে তাঁহাকে জ্ঞাত হইলে তৎক্ষণাৎ মোক্ষানন্দস্বরূপ লাভ করা যায়। ৫৩

গুরুপাদপদ্মযুগলাশ্রয়ী বুদ্ধিমান্ যোগিরাজ সমাধিনিষ্ঠ হইয়া নবরসের আধারস্বরূপিণী সেই কুলকুণ্ডলিনীকে জীবাত্মার সহিত সহস্রারপদ্মের অন্তর্গত বিশুদ্ধ মোক্ষনিকেতন শৈবধামে নিজপতিসমীপে আনয়ন পূর্ব্বক তাঁহাকে বাঞ্ছিতদাত্রী, চৈতন্যস্বরূপিণী, পরমা ভগবতী জ্ঞানে ধ্যান করিবেন। ৫৪। ঐ সুন্দরী কুণ্ডলিনী পরমশিব হইতে গলিত লাক্ষাসন্নিভ পরমামৃত পান করিয়া পূর্ণানন্দ সঞ্চার করিতে করিতে কুলপথ (ষট্চক্রমার্গ) দ্বারা পুনর্ব্বার মূলাধারকমলে প্রবিষ্ট হন।

জ্ঞাত্বৈতৎ ক্রমমুত্তমং যতমনা যোগী সমাধৌ যুতঃ,
শ্রীদীক্ষাগুরুপাদপদ্মযুগলামোদপ্রবাহোদয়াৎ।
সংসারে ন হি জন্যতে ন হি কদা সংক্ষীয়তে সংক্ষয়ে,
পূর্ণানন্দপরম্পরা-প্রমুদিতঃ শান্তঃ সতামগ্রণীঃ ॥ ৫৬
যোঽধীতে নিশি সন্ধ্যয়োরথ দিবা যোগী স্বভাবস্থিতো,
মোক্ষজ্ঞান-নিদানমেতদমলং শুদ্ধং সুশুদ্ধং ক্রমম্‌।
শ্রীমৎসদ্‌গুরুপাদপদ্মযুগলালম্বী যতান্তর্ম্মনা-
স্তস্যাবশ্যমভীষ্টদৈবতপদে চেতো নরীনৃত্যতে ॥ ৫৭

ইতি শ্রীমৎপরমহংস-পূর্ণানন্দবিরচিতং ষট্‌চক্রনিরূপণম্‌ সম্পূর্ণম্‌ ॥

তখন স্থিরবুদ্ধি যোগী যোগপরম্পরা দ্বারা জ্ঞাত সেই দিব্য অমৃত-ধারা (দেহরূপ) ব্রহ্মাণ্ডভাণ্ডস্থিত (পূর্ব্বোক্ত) দেবগণের তুষ্টিবিধান করিতে থাকেন। ৫৫

সমধিনিষ্ঠ যতচিত্ত যোগী দীক্ষাগুরুর চরণকমলযুগলে আসক্তি হেতু আনন্দপ্রবাহোদয়বশতঃ অত্যুত্তম ষট্‌চক্রক্রম জ্ঞাত হইয়া আর সংসারে জন্মগ্রহণ করেন না, প্রলয়কালেও কদাচ তাঁহাকে ক্ষয়প্রাপ্ত হইতে হয় না; সেই শান্ত সাধুপ্রবর পূর্ণানন্দরাশিতে প্রমুদিতচিত্তে অবস্থান করেন। ৫৬

যে যোগী স্বভাবস্থ, সদ্‌গুরুর পাদপদ্মযুগলাশ্রয়ী ও যতচিত্ত হইয়া রাত্রিকালে, সন্ধ্যাদ্বয়ে ও দিবাভাগে মোক্ষজ্ঞানের নিদানস্বরূপ, অমল, শুদ্ধ, অতিশুদ্ধ এই ষট্‌চক্রভেদক্রম অধ্যয়ন করেন, তাঁহার চিত্ত অভীষ্ট-দেবের চরণকমলে আসক্ত হয়। ৫৭

সমাপ্ত।

কলিকাতা, ২১ নং নন্দকুমার চৌধুরীর দ্বিতীয় লেন,

কালিকা-যন্ত্র হইতে প্রকাশিত